



Pour un été sportif

Frontignan la Peyrade
1^{er} / 07 ▶
31 / 08 / 24



Centre nautique municipal
Espace forme, santé et bien-être

Labélisée Ville vivez bougez et Ville active et sportive, Frontignan la Peyrade vous invite à profiter d'un été sportif lors de la saison estivale 2024.

Tout au long de l'été, venez découvrir ou pratiquer une variété d'activités et animations gratuites ou à prix abordables. Rendez-vous au centre nautique municipal, école française de voile, idéalement situé au cœur du port de plaisance. Vous pourrez vous initier aux sports nautiques dès l'âge de 6 ans, encadré par des professionnels, à travers le canoë, le Stand up paddle, l'école de voile municipale et l'école de plongée municipale. Profitez d'un été riche en émotions et sensations dans un cadre environnemental unique entre mer et étangs.

Sur le lido, découvrez les zones d'activités municipales et sportives : terrains de sports aménagés en accès libre, parcours de motricité pour les enfants, etc.

Ne manquez pas l'espace forme, santé et bien-être sur la plage rive Ouest, près du centre nautique municipal, offrant de nombreuses activités pour tous les âges, de la gym douce au yoga en passant par la zumba et la marche dans l'eau. Des activités spécialement conçues pour les enfants dès 3 ans sont également proposées, sans oublier les nouveautés à l'exemple des initiations à l'escalade proposées sur tour d'escalade artificielle et en falaise.

Nous vous souhaitons de profiter pleinement de l'été dans notre belle ville. Un été plus que jamais sous le signe de la détente, du bien-être et du sport !

Michel Arrouy

Maire
de Frontignan la Peyrade
Conseiller communautaire



Caroline SUNÉ

Adjointe au maire
déléguée aux sports et
activités de pleine nature



CENTRE NAUTIQUE MUNICIPAL

Le Centre Nautique Municipal de Frontignan la Peyrade est une école française de voile disposant d'un encadrement et de tous les équipements et matériels nécessaires. Il propose des animations gratuites ou à prix réduits pour petits et grands. Ouvert toute l'année pour les enfants scolarisés à Frontignan la Peyrade, le Centre Nautique Municipal est ouvert à tous à l'occasion de la saison estivale. Des animations sportives sont proposées pour tous les publics : voile, plongée, canoë, planche à voile, paddle, escalade et nage en mer. Des animations gratuites (ou à prix réduits) en journée, pour un été sportif à Frontignan la Peyrade.

La zone de navigation

//////
Située au carrefour de deux vents dominants, la tramontane et le sud-est, l'école de voile vous offre des conditions idéales pour naviguer entre mer et étangs.



École de voile municipale

Nos activités / Stages

Moussaillon 6 > 8 ans

Optimist 8 > 12 ans

Planche à voile / Funboard dès 10 ans

Catamaran dès 11 ans

Habitable dès 15 ans

Sorties découverte :

fun boat, habitable, bateaux collectifs,
planche à voile dès 8 ans

Les stages se déroulent sur 3, 4 ou 5 séances de
2 ou 3 heures. Initiation et perfectionnement.

*Les horaires **

Lundi > vendredi

9h30 > 12h30 : initiation

14h > 17h : perfectionnement

* peuvent varier en fonction des activités.

Tarifs

10% de réduction dès 2 stages

**Planche à voile, Optimist,
Catamaran, Habitable :**

5 séances = 177 € (88,50 € avec la carte Kifo)

4 séances = 151 € (75,50 € avec la carte Kifo)

3 séances = 121 € (60,50 € avec la carte Kifo)

Moussaillon :

5 séances = 127 €

4 séances = 107 €

3 séances = 86 €

Sortie découverte voile (1 séance) ... 20 €



École de plongée municipale

(Agréée Jeunesse et sport)

Nos activités / Stages

Les stages aquanautes se déroulent sur 3, 4 ou 5 séances.

Stages aquanautes 8 > 13 ans

Baptême de plongée dès 12 ans

Baptême de plongée enfant
..... 8 > 12 ans

Randonnée palmée et respiration sous-marine dès 8 ans

Les horaires **Lundi > vendredi**

14h - baptême et randonnée palmée

14h - baptême uniquement

9h30 > 11h30 - stage aquanaute

Tarifs

(10% de réduction dès deux stages)

Stage Aquanaute enfant

5 séances = 127 € (63,50 € avec la carte Kifo)

4 séances = 107 € (53,50 € avec la carte Kifo)

3 séances = 86 € (43 € avec la carte Kifo)

Baptême de plongée adulte 60 €
(30 € avec la carte Kifo)

Baptême de plongée enfant 50 €
(25 € avec la carte Kifo)

Rando palmée et respiration sous-marine 29 €
(14,50 € avec la carte Kifo)



Canoë / Stand-up paddle

Nos activités

Découverte dès 10 ans (- de 12 ans accompagné d'un adulte durant la séance) de 1 à 6 personnes. Deux heures de découverte pour s'initier à la pratique et découvrir le littoral méditerranéen.

Les horaires **Lundi > vendredi**

10h > 12h et 14h30 > 16h30



Nouveauté !

Canoe et découverte environnement

Venez découvrir les richesses de la faune et la flore des espaces balnéaires méditerranéens, en vous déplaçant à l'aide d'un canoë ou d'un paddle.

Tarifs

Paddle 1 séance découverte = 10 €
(5 € avec la carte Kifo)

Randonnée paddle (niveau confirmé) 1 séance = 10 €
(5 € avec la carte Kifo)

Sortie canoë et découverte environnement 10 €





ESPACE FORME, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Labellisée *Ville Vivez Bougez®* et *Ville active et sportive*, la Ville propose aussi, dans le cadre des concessions de plage, des zones d'activités municipales, réparties sur tout le lido. Parmi elles, se trouve l'espace *Forme, Santé et Bien-être* situé sur la plage rive Ouest, juste à côté du centre nautique municipal.

Activités payantes

Nos activités Dès 16 ans

Gym douce, Yoga, Pilates, Stretching, Renforcement musculaire, Zumba, marche dans l'eau, Swiss ball ...

Les horaires

Du lundi au vendredi, selon le planning à consulter sur place ou en ligne sur :

<https://marketplace.awoo.fr/805>

Tarif

1 ticket = 1h de pratique 3 €
(1,50 € avec la carte Kifo)

Pour **10 tickets achetés, 1 ticket offert.**

Activités gratuites



15 juillet > 23 août

Lundi > vendredi

Pour les plus petits (3 - 8 ans)

Tous les matins, de 9h30 > 11h30.

Encadrées par un éducateur sportif qualifié.

Présence obligatoire d'un parent.



Pour les petits et les grands

Mise à disposition de terrains de beach volley/ beach soccer et petit matériel.

14h30 > 17h30.

Rendez-vous à l'espace *Forme, Santé, Bien-être*, plage du port quai Ouest (plan en dernière page).

Toutes les activités sont encadrées par des prestataires qualifiés.

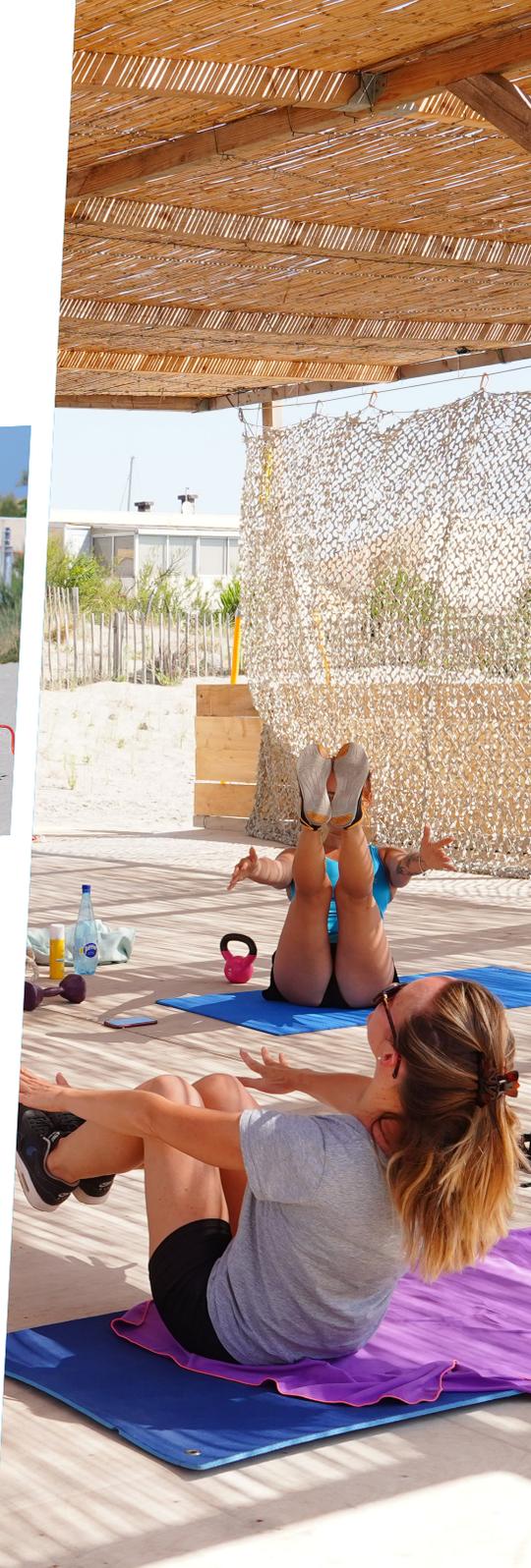
Zumbas géantes

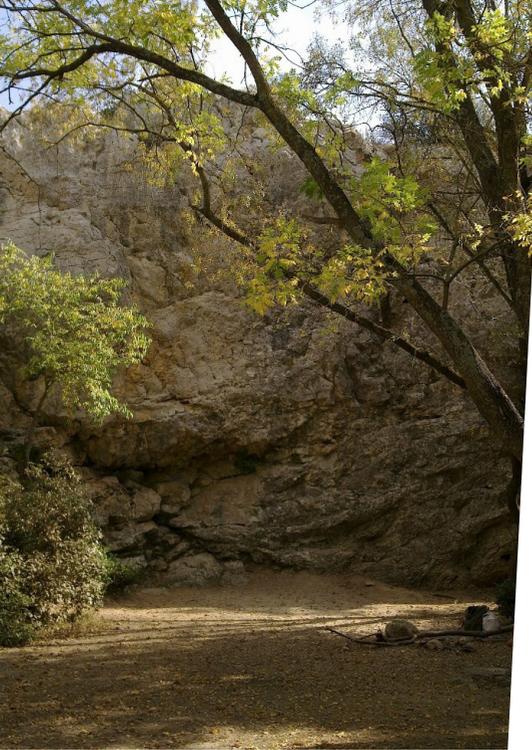
Mardi 23/07 et mardi 20/08

18h45 > 19h45

Poste de secours du Grau,

plage du port rive Est, plage Port rive Est





Encore plus d'activités

Initiation escalade en falaise

Sur un site naturel à 30 minutes de Frontignan venez découvrir ou pratiquer l'escalade en famille ou entre amis.

Activité possible à partir de 10 ans (accompagné d'un parent), et pour un groupe de 6 personnes maximum.

Le départ pour l'activité se fera du centre nautique municipal, en minibus à 8h30.

Nouveautés

Initiation escalade sur structure artificielle

Activité possible de 8 à 12 ans, et pour un groupe de 6 personnes maximum.

Programmation - deux sessions :
9h > 10h15 / 10h30 > 11h45

Tarif

Séance de 1h15 . . . 7 €/ personne
(3,5 € avec la carte Kifo)

Tarif

Sortie à la ½ journée 10 €/ personne
(5 € avec la carte Kifo)



Planning du 1^{er} juillet au 31 août 2024

Plage du port rive ouest

	9h15 > 10h05	10h15 > 11h05	11h15 > 12h05	18h30 > 19h30
LUN.	Yoga <i>Olga / Florence</i>	Cuisses abdos fessiers <i>Olga / Florence</i>	Stretching <i>Olga / Florence</i>	Yoga <i>Florence</i>
MAR.	Yoga <i>Céline</i>	Yoga <i>Céline</i>	Marche dans l'eau <i>Céline</i>	Zumba <i>Ferriél</i>
MER.	Stretching <i>Carol / Patricia</i>	Cuisses abdos fessiers <i>Carol / Patricia</i>	Marche dans l'eau <i>Carol / Patricia</i>	Renforcement général <i>Florence</i>
JEU.	Yoga <i>Morgane</i>	Pilates <i>Morgane</i>	Marche dans l'eau <i>Morgane</i>	Zumba <i>Florence</i>
VEN.	Stretching <i>Carol / Patricia</i>	Renforcement Swiss ball <i>Carol / Patricia</i>	Marche dans l'eau <i>Carol / Patricia</i>	Pilates <i>Morgane</i>

Planning sous réserve de modifications

Réservation aux cours obligatoire au centre nautique municipal ou en ligne sur
<http://marketplace.awoo.fr/805>

1 ticket 3€ (10 tickets achetés, 1 offert / 1,5€ avec la carte Kifo)

Dates des ZUMBA délocalisées au poste de secours du Grau rive Est :
mardi 23 juillet et mardi 20 août de 18h45 à 19h45 (pas d'inscription).

Centre nautique municipal

Espace forme, santé et bien-être

- 📍 Avenue Vauban, Port quai Ouest
34110 Frontignan
- ☎ 04 67 18 50 90
- ✉ centre.nautique@frontignan.fr

Renseignements sur place :

- lundi > vendredi - 9h > 17h
- dimanches - 9h > 14h

Modes de paiement acceptés :

CB, espèces, chèques, chèques vacances (pas d'encaissement numéraire le dimanche)
Paiement uniquement au guichet pour les porteurs de la carte Kifo.

Achat des tickets et réservation
sur place ou en ligne :

<https://marketplace.awoo.fr/805>



- 🌐 www.frontignan.fr
- 🌐 www.frontignan-tourisme.com

