

# Espace forme, santé et bien-être



# Espace forme, santé et bien-être

Toujours désireuse d'élargir l'offre d'activités physiques accessibles à tous sur son territoire, la municipalité de Frontignan la Peyrade a ouvert en janvier 2024 un nouvel Espace forme, santé et bien-être (EFSB) au sein de la salle de sports Henri-Ferrari.

Profitez d'aménagements et de matériel adaptés (vélos, rameurs, haltères, etc.) mis à votre disposition par la municipalité au sein de l'espace pour vous permettre d'effectuer vos exercices dans les meilleures conditions possibles.



# Planning



## Lundi

Espace Forme, Santé et Bien-Être  
Salle de sports Henri-Ferrari

**Gym tonic** (gratuit) ..... 9h15 > 10h15

**Marche nordique** (gratuit) ..... 10h30 > 11h30

**Marche active ou longue côte ou sortie cyclo**  
..... 14h > 17h

## Mardi

Dojo  
Salle de sports Henri-Ferrari

**Pilates** ..... 9h15 > 10h15  
..... 10h30 > 11h30

## Jeudi

Espace Forme, Santé et Bien-Être  
Salle de sports Henri-Ferrari

**Remise en forme** ..... 9h15 > 10h

**Swiss-ball** ..... 10h15 > 11h

**Renforcement musculaire** ..... 11h15 > 12h

## Vendredi

Espace Forme, Santé et Bien-Être  
Salle de sports Henri-Ferrari

**Remise en forme** ..... 9h15 > 10h

**Stretching** ..... 10h15 > 11h

**Renforcement musculaire** ..... 11h15 > 12h



# Tarif unique

# 3 €

**SAUF les activités du lundi matin  
qui sont GRATUITES.**



Les inscriptions et paiement sont à privilégier en ligne (via carte bancaire) ou à la direction des sports et de la jeunesse, salle de sports Henri-Ferrari, chemin de la Calade (uniquement en espèces).

Fidèle à sa politique d'accessibilité aux activités physiques pour tous, la municipalité met également en place des partenariats avec différents acteurs sociaux du territoire (CCAS, EVS, associations d'insertion...) afin de permettre à leurs publics de bénéficier de ces offres.





## Espace forme, santé et bien-être

Salle de sports Henri-Ferrari, chemin de la Calade

Rens. : Direction des sports et de la jeunesse

04 67 18 50 68 – [dsln@frontignan.fr](mailto:dsln@frontignan.fr)

Du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 14h à 17h

## En juillet et août

L'espace forme, santé et bien-être se déplace à la plage !

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, l'**Espace forme, santé et bien-être** qui s'installe depuis l'été 2018, durant 2 mois sur la plage rive ouest, à proximité du centre nautique municipal.

Le programme des activités est disponible en scannant le QR Code suivant :

et dans l'ensemble des bâtiments communaux à l'approche de l'été.

Renseignements : Centre nautique municipal

Avenue Vauban, Port quai Ouest

04 67 18 50 90 - [centre.nautique@frontignan.fr](mailto:centre.nautique@frontignan.fr)

