

Espace forme, santé et bien-être



Espace forme, santé et bien-être

**L'Espace forme, santé et bien-être (EFSBE)
a ouvert ses portes en janvier 2024
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 ville 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

Pilates au dojo Chabanon

(3 €/ séance) 12h30 > 13h15

Accès libre à la salle de musculation encadré
par un éducateur sportif (3 €/ séance) 14h > 17h

Mardi

Dojo et salle de sports Henri-Ferrari – 3 €/ séance

Pilates 9h > 9h45 et 11h > 11h45

Stretching 10h > 10h45

Jeudi

Espace Forme, Santé et Bien-Être
et salle de sports Henri-Ferrari – 3 €/ séance

Remise en forme 9h > 9h45

Renforcement musculaire 10h > 10h45

Swiss-ball 11h > 11h45

Vendredi

Espace Forme, Santé et Bien-Être
et salle de sports Henri-Ferrari – 3 €/ séance

Remise en forme 9h > 9h45

Renforcement musculaire 10h > 10h45

Stretching 11h > 11h45

Accès libre à la salle de musculation

encadré par un éducateur sportif
(3 €/ séance) 14h > 17h



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
(espèces et carte bancaire).**

La ville 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 65 – animations.sportives@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 - animations.sportives@frontignan.fr