

POUR UN ÉTÉ SPORTIF

Frontignan la Peyrade

1^{er} juillet
> 28 août 2026

CENTRE NAUTIQUE MUNICIPAL

ESPACE FORME, SANTÉ
ET BIEN-ÊTRE



ÉDITO

Un été sportif à Frontignan la Peyrade : des activités pour toutes les envies !

À Frontignan la Peyrade, l'été rime avec sport et bien-être. Entre mer, étangs et plage, notre ville offre un cadre naturel exceptionnel pour pratiquer une activité physique, découvrir de nouvelles sensations ou simplement prendre soin de soi.

Tout au long de la saison estivale, la municipalité propose un large programme d'animations sportives, gratuites ou à tarifs accessibles, ouvert à tous les publics. Encadrées par des éducateurs diplômés, ces activités permettent aux enfants, aux adolescents et aux adultes de profiter pleinement des richesses de notre territoire.

Au Centre nautique municipal, petits et grands peuvent s'initier à la voile, au catamaran, au paddle, au canoë ou encore à la plongée sous-marine. Chacun peut ainsi découvrir ou redécouvrir les plaisirs des activités nautiques dans un environnement exceptionnel, entre mer et étangs.

Sur la plage rive Ouest, l'espace forme, santé et bien-être propose, dans une ambiance conviviale, de nombreuses activités : yoga, Pilates, stretching, renforcement musculaire, longe côte, zumba ou encore marche dans l'eau.

Labellisée *Ville Vivez Bougez®* et *Ville active et sportive*, Frontignan la Peyrade poursuit ainsi son engagement pour rendre le sport accessible au plus grand nombre, dans un esprit de bien-être, de santé et de convivialité.

Que vous soyez amateur de détente, de découverte ou de sensations sportives, profitez d'un été dynamique et ressourçant à Frontignan la Peyrade.



Michel Arrouy
Maire de Frontignan la Peyrade
Conseiller communautaire



David Jardon
Conseiller municipal délégué
aux sports, à la santé publique
et au handicap



CENTRE NAUTIQUE MUNICIPAL

Le Centre Nautique Municipal de Frontignan la Peyrade est une école française de voile disposant de tous les équipements et matériels nécessaires et d'un encadrement par des professionnels diplômés. Il propose des activités 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 et stand-up paddle.

Des activités toute la 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

(* Tarifs avec la carte Kïfo)

Planche à voile, Optimist, Catamaran, Habitable

5 séances = 183 € (91,50 €*)

4 séances = 156 € (78 €*)

3 séances = 125 € (62,50 €*)

1 séance supplémentaire = 40 € (20 €*)

Moussaillon

5 séances = 131 €

4 séances = 111 €

3 séances = 89 €

1 séance supplémentaire = 30 €

Sortie découverte voile

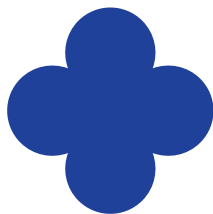
1 séance = 20 € (10 €*)

Licence Fédération Française de Voile
comprise dans le prix.



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

(* Tarifs avec la carte Kifo)

Stage Aquanaute enfant

5 séances = 131 € (65,50 €*)

4 séances = 111 € (55,50 €*)

3 séances = 89 € (44,50 €*)

1 séance supplémentaire = 30 € (15 €*)

Baptême de plongée adulte

62 € (31 €*)

Baptême de plongée enfant

52 € (26 €*)

Rando palmée et respiration sous-marine

30 € (15 €*)



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

CANOË ET DÉCOUVERTE ENVIRONNEMENT

NOS ACTIVITÉS

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

(* Tarifs avec la carte Kifo)

Paddle

1 séance découverte = 11 € (5,50 €*)

Randonnée paddle (niveau confirmé)

1 séance = 11 € (5,50 €*)

Sortie canoë et découverte environnement

11 € (5,50 €*)





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

Yoga, Pilates, Stretching, renforcement musculaire, Zumba, marche dans l'eau (longe côte), Swiss ball, cuisses, abdos, fessiers ...

LES HORAIRES

Lundi > vendredi selon le planning à consulter sur place ou en ligne sur :

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

TARIFS

(* Tarifs avec la carte Kifo)

1 ticket = 3€ (1,50 €*)

ACTIVITÉS GRATUITES

ZUMBAS GÉANTES

Mardis 21/07 et 13/08 : 18h45 >19h30

Poste de secours du Grau,
plage Port rive Est.



PLANNING DU 1^{ER} JUILLET AU 28 AOÛT 2026

PLAGE DU PORT RIVE OUEST

	9H15 > 10H	10H15 > 11H	11H15 > 12H	18H30 > 19H30
LUN.	KENPO	PILATES LONGE CÔTE	STRETCHING	
MAR.	YOGA 9H15 > 10H30	LONGE CÔTE	YOGA 10H30 > 12H	ZUMBA
MER.	YOGA	PILATES	STRETCHING	
JEU.	PILATES	SWISS BALL LONGE CÔTE	KENPO	ZUMBA
VEN.	PILATES	KENPO	STRETCHING	

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€ (1,5€ avec la carte Kifo)

Dates des ZUMBA délocalisées au poste de secours du Grau rive Est :
mardi 21 juillet et mardi 13 août de 18h45 à 19h30 (pas d'inscription).





CENTRE NAUTIQUE MUNICIPAL

ESPACE FORME, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

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

**ACHAT DES TICKETS
ET RÉSERVATION
SUR PLACE OU EN LIGNE**

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



**RENSEIGNEMENTS
ET INSCRIPTIONS SUR PLACE**

Lundi > vendredi
9h > 12h et 14h > 17h

**MODS DE PAIEMENT
ACCEPTÉS**

CB, espèces, chèques, chèques vacances.
Paiement uniquement au guichet pour
les porteurs de la carte Kifo.

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

