



CIS ADULTES  
2019 / 2020

ENFORME!

Besoin de défoulement ? Goût de l'effort ? Simple envie de détente ? Contre le stress du quotidien, la pratique sportive ! Les CIS sont ouverts à partir de 18 ans, pour tous niveaux. N'hésitez plus, inscrivez-vous !

**Direction des Sports** 04 42 44 32 10  
sports@ville-martigues.fr

www.ville-martigues.fr  Ville de Martigues - Officiel



ville de  
**Martigues**

## Badminton

Lundi 12h - 13h Gymnase des Salins

## Futsal

Judi 20h 15 - 22h 15 Gymnase Pagnol

## Renforcement musculaire

(échauffement en musique, circuit training...).

Mardi 12h - 13h Gymnase des Salins  
Vendredi

## Tennis loisir

Mardi Courts Julien Olive (confirmés)  
Judi 18h - 19h  
Mercredi Courts Julien Olive (débutants)

## Fit'Combat

(renforcement musculaire, initiation combat, cardio) avec Betty Aquilina, vice-championne du monde de karaté 2010. Réservé aux femmes.

Mercredi 12h 15 - 13h 15 Dojo St Roch

## Parcours training

(course, renforcement musculaire, cardio...).

Judi 18h30 - 19h30 Club House Julien Olive

## Circuit Training

Judi 12h - 13h Gymnase des Salins



Chaque centre ne sera ouvert que dans la mesure où le nombre d'inscrits sera suffisant.

### ■ Cotisation

70€ pour l'année, 130€ pour 2 activités, 190€ pour 3 activités

30€ par trimestre, 50€ pour 2 activités, 70€ pour 3 activités

### ■ Inscription

Les activités débuteront le **mardi 1<sup>er</sup> octobre 2019**. Vous pourrez vous inscrire au service Animation dès le **mardi 10 septembre 2019**, à la Direction des Sports de 8h30 à 11h30 et de 13h30 à 16h30.

### ■ Modalités d'inscription

Le dossier exigé doit être complet. Il comporte :

- Une fiche d'inscription.
- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive ayant moins de 3 mois.
- La présentation du livret de famille ou de tout document officiel attestant de l'identité de la personne à inscrire.
- Un justificatif de domicile (facture EDF de moins de 3 mois, taxe d'habitation etc).
- La cotisation

### ■ Contact

Direction des Sports  
Tel. 04 42 44 32 10  
sports@ville-martigues.fr