



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^{er} 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