

Durant la saison estivale, des animations sportives sont proposées par le centre nautique municipal pour tous les publics : voile, plongée, canoë et aussi fitness, escalade, tournois de sand-ball, beach-volley...
Des animations gratuites ou à prix réduits, pour un été sportif à Frontignan la Peyrade.

Découverte week-end 7,30€

Un seul lieu
pour vous inscrire, vous renseigner
de 9h à 17h30

CENTRE NAUTIQUE MUNICIPAL
Tél. 04 99 04 91 72
fax : 04 67 18 12 69 - courriel : centrenautique-frontignan@orange.fr
Avenue Vauban / Port quai Ouest / 34110 Frontignan
www.ville-frontignan.fr

Frontignan la Peyrade

CENTRE NAUTIQUE MUNICIPAL

1^{er} juillet
31 août 2011

Découverte week-end



TARIFS ETE 2011

STAGES DE VOILE

	3 JOURS	4 JOURS	5 JOURS
Planche à voile / Funboard	106,10€	122,40€	133,60€
Optimist	106,10€	122,40€	133,60€
Catamaran	106,10€	122,40€	133,60€
Voile Moussaillon	68,90€	81,40€	88,60€

PLONGEE

Baptême de plongée pour tous (dès 7 ans)	44,70€
Découverte respiration sous-marine (dès 5 ans)	16,70€
Découverte palmes, masque, tuba (dès 8 ans)	22,90€
Randonnée palmée (dès 12 ans)	22,90€
Formation Niveau 1 de plongée	222,00€

CANOË - VOILE - PLONGÉE

Sortie découverte	7,30€
-------------------	-------

FITNESS - ESCALADE

1 ticket	3,40€
10 tickets	27,80€



Imprimé sur papier recyclé



ANIMATIONS SPORTIVES tous pour





ÉCOLE MUNICIPALE DE VOILE

Agréée Jeunesse et sport - Agréée Fédération française de voile
Labellisée : Ecole française de voile

• 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.

• Les horaires

Du lundi au vendredi

De 9h30 à 12h30 initiation

De 14h à 17h perfectionnement

Semaine et week-end : sorties découvertes voile

• Nos activités

Planche à voile à partir de 10 ans

Optimist de 8 à 12 ans

Moussaillon..... de 6 à 8 ans

Catamaran à partir de 11 ans

Sorties découverte : Fun Boat, Habitable, Bateaux collectifs,

Planche à voile

• Les stages de voile

Les stages se déroulent sur 3, 4 ou 5 séances de 2 ou 3 heures.

En initiation ou en perfectionnement



ÉCOLE MUNICIPALE DE PLONGÉE

Agréée Jeunesse et sport

• Les horaires

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

Plongée pour enfants, adultes et groupes

Week end : sorties découverte plongée (matinée)

• Nos activités

Découverte respiration sous-marine à partir de 5 ans

Découverte palmes masque et tuba à partir de 8 ans

Randonnée palmée à partir de 12 ans

Baptême de plongée à partir de 7 ans

Formation au niveau 1 de plongée à partir de 12 ans

CANOË

• Les horaires

Les lundis, mercredis, et vendredis de 10h à 12h

Les mardis et jeudis de 14h30 à 16h30

Week-end : sorties découverte canoë (l'après-midi)

• Nos activités

Découverte de la pratique canoë et du littoral méditerranéen

à partir de 12 ans (- de 12 ans accompagné d'un adulte)



FITNESS

• Les horaires

Les lundis, mercredis et vendredis de 9h30 à 12h

Les mardis et jeudis à partir de 18h (gratuit)

Week-end : découverte fitness (matinée)

• Nos activités Fitness

Cours d'abdos-fessiers, step, stretching, gym douce et aquagym en mer



TOURNOIS DES PLAGES

Gratuit

• Les horaires

Les après-midi sur les plages de 14h30 à 19h

Les mardis et jeudis en nocturne de 18h à 22h

• Nos activités

Tournois de beach volley, sand ball sur les plages du centre- Port (Port Quai Ouest) et les Aresquiers



ESCALADE

(renseignements au centre nautique municipal)