

CANOË

Du 01/07 au 29/08 : Rendez-vous à l'École de Voile.
Les lundis, mercredis, vendredis de 10h à 12h.
Du 21/07 au 15/08 : Rendez-vous à l'École de Voile.
Les mardis et jeudis, de 14h30 à 16h30.



TARIFS	
1 ticket	3,20€
10 tickets	26€

Pour les groupes (jusqu'à 12 personnes) réservation à l'école de voile.

COURS DE FITNESS

Du 01/07 au 29/08
Découverte de l'activité Fitness avec des cours de LIA, gymtonic, step, abdos-fessiers, aquagym, stretching...
Les lundis, mercredis, vendredis de 9h30 à 12h30.
Nocturnes gratuites les mardis et jeudis de 18h à 19h30.

TARIFS	
1 ticket	3,20€
10 tickets	26€



ANIMATIONS SPORTIVES DES PLAGES

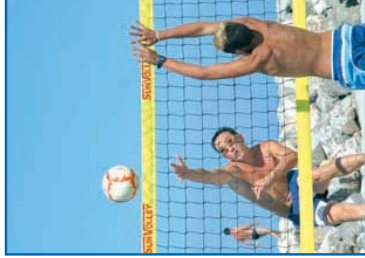
Beach Volley et Sand Ball
(gratuit)

Du 21/07 au 14/08,
de 14h30 à 19h sur les plages.

Renseignements
à l'École de Voile
pour connaître
les sites.

Tournois nocturnes

Du 01/07 au 29/08
les mardis et jeudis
de 18h à 22h à l'École de Voile



Un seul lieu pour vous inscrire, vous renseigner :

ECOLE DE VOILE MUNICIPALE

Avenue Vauban / Port quai Ouest

Tél. : 04 99 04 91 72

De 9h à 18h

www.ville-frontignan.fr

FRONTIGNAN LA PEYRADE

CENTRE NAUTIQUE MUNICIPAL



ANIMATIONS SPORTIVES POUR TOUS





*Durant la saison estivale, des animations sportives sont proposées par la Ville pour tous les publics : footing, balade en canoë, cours de fitness, plongée, tournois de sand ball, beach volley, beach foot... sans oublier les nombreuses activités proposées par l'école de voile municipale !
Des animations gratuites ou à prix imbattable pour que votre été soit sportif et que votre séjour à Frontignan la Peyrade vous soit des plus agréables.*

ÉCOLE DE VOILE MUNICIPALE

Agréée Jeunesse et Sport
Agréée Fédération Française de Voile

Du 01/07 au 29/08

L'École Française de Voile de Frontignan la Peyrade vous propose une multitude prestations.

• 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 : initiation de 9h30 à 12h30
perfectionnement de 14h à 17h

• NOS STAGES :

Les stages se déroulent sur 3, 4 et 5 séances en initiation ou en perfectionnement.

Voile passion.

Stages de voile, du lundi au vendredi, de 3 à 5 séances de 3 heures.

Initiation :

de 9h30 à 12h30.

Perfectionnement :

de 14h à 17h.



Planche à voile / Funboard.

A partir de 10 ans (40kg minimum).
En 5 demi-journées, nos moniteurs vous amèneront à l'autonomie (partir, tourner, revenir). Un support ludique pour découvrir la glisse.
Pour les plus sportifs, l'initiation au funboard est à découvrir (sous réserve de conditions météo adaptées).



Optimist. De 8 à 12 ans.

Pour les plus petits, l'optimist est le bateau incontournable pour la découverte de la voile. Le stage permettra d'apprendre à se déplacer où l'on veut en jouant avec la mer et le vent.



Catamaran. A partir de 12 ans.

Le colibri et le KL 15,5 sont les embarcations idéales pour l'apprentissage de la voile sportive sur multicoques. Un bateau vivant et joueur pour se procurer des sensations fortes. C'est le bateau idéal pour les adolescents et les adultes. Navigation en flotte.



Voile moussaillon. De 6 à 8 ans.

Stage de découverte de la voile et de sensibilisation au milieu marin, multi-supports (optimist, planche à voile, bateau collectif...). Séances de 2h. De 10h à 12h.

Nos garanties qualité. Nos moniteurs sont tous diplômés d'Etat ou titulaires d'un moniteur fédéral. L'école de voile municipale est affiliée à la Fédération Française de Voile. Licences FFV incluses dans le prix du stage (validité 2 mois).

Informations générales. Chaque stagiaire est tenu de respecter le règlement intérieur de l'école sous peine d'être exclu. Les gliets de sauvetage et les combinaisons isothermiques sont fournis.

Conseils pratiques : équipement personnel. Chaussures de sport, chaussons néoprène, maillot de bain, casquette, lunettes de soleil avec cordon.

Pour les jours de mauvais temps, un pantalon et une veste imperméable. Pour les stages en catamaran, un vieux short est fortement conseillé.



**ACCUEIL
DE GROUPES
ET TARIFS :
04 99 04 91 72**

PLONGEE

Du 01/07 au 29/08

Plongée en groupes ou individuelle ; à la demi-journée, de 9h à 12h ou de 14h à 17h.



PLONGEE INDIVIDUELLE	TARIFS
Baptême de plongée pour tous (dès 7 ans) Groupe (jusqu'à 6 personnes)	42€ 125€
Découverte respiration sous-marine (dès 5 ans)	16€
Découverte palmes, masque, tuba (dès 8 ans)	21€
Promenade palmée (dès 12 ans) Groupe jusqu'à 12	125€
Formation Niveau 1	208€



**RENSEIGNEMENTS
ET RESERVATIONS :
04 99 04 91 72**