



# Sports

## ÉTÉ 2021

Éditée le 26/05/21



CANNESBELAGE.COM TÉL. : 04 93 06 06 06





## SOMMAIRE

Aquagym en mer.....	P 3
Aquagym en flottaison.....	P 3
Golf.....	P 3
Kayak de mer.....	P 4
Longe côte .....	P 5
Pilates .....	P 5
Renforcement musculaire.....	P 5
Réveil musculaire.....	P 5
Stretching .....	P 6
Taijiquan .....	P 6
Où nous retrouver ? .....	P 6
Certificat médical.....	P 7 - 8



## SESSIONS D'ÉTÉ 2021

Juin	Du Lundi 14 juin au Vendredi 2 juillet 2021
Juillet	Du Lundi 5 juillet au Vendredi 30 juillet 2021
Août	Du Lundi 2 août au Vendredi 3 septembre 2021



## VOS COACHS SPORTIFS



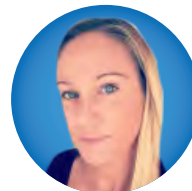
**Marc BONNET**  
Pilates  
Stretching



**Christelle CARRE**  
Aquagym en mer  
Aquagym en flottaison



**Jennifer CASAGRANDA**  
Longe côte



**Marjorie CASAGRANDA**  
Aquagym en mer  
Aquagym en flottaison



**Christophe DIGNAT-LABORDE**  
Taijiquan



**Lucile DALIGAULT**  
Kayak



**Brice SEURIN**  
Renforcement musculaire  
Réveil musculaire  
Stretching



**Antonio VOGLINO**  
Pilates  
Stretching





## AQUAGYM EN MER

Travail général du corps pour améliorer son rythme cardiaque, sa force musculaire et sa souplesse articulaire. (Si possible, se munir d'une frite et de chaussures adaptées au milieu aquatique).

Lundi et Mercredi 8h30	Plage en face du Radisson BLU 1835	Marjorie Christelle
Lundi et Mercredi 9h30		
Mardi et Jeudi 8h30	Plage publique Bijou plage	
Mardi et Jeudi 10h	Plage publique Kiosque 20	

**Juin** : CBA : 36 € - ACC : 46 € - MV : 20 € / **Juillet** : CBA : 48 € - ACC : 58 € - MV : 25 €  
**Août** : CBA : 60 € - ACC : 70 € - MV : 32 €



## AQUAGYM EN FLOTTAISON

En suspension, grâce à des ceintures fournies, mouvements dynamiques souvent à la verticale. Travail des jambes et des abdos-fessiers. Possibilité d'utiliser vos minipalmes pour renforcer le travail de gainage.

Lundi et Mercredi 10h30	Plage en face du Radisson BLU 1835	Marjorie Christelle
-------------------------	------------------------------------	---------------------

**Juin** : CBA : 36 € - ACC : 46 € - MV : 20 € / **Juillet** : CBA : 48 € - ACC : 58 € - MV : 25 €  
**Août** : CBA : 60 € - ACC : 70 € - MV : 32 €



## GOLF DÉBUTANTS

Stage de 3 matinées par groupe de 4 avec des conseils individualisés sur le swing de golf. Apprentissage des bases fondamentales comme la position du corps, la position de la balle entre vos pieds, le grip, la visée seront étudiés et vous serez mis en situation dans des ateliers spécifiques.

Le professeur vous prêtera le matériel et vous emmènera au practice, sur la zone technique d'entraînement et aussi sur le putting green ; vous découvrirez avec lui le plaisir du jeu. Les règles, le matériel et l'étiquette n'auront plus de secrets pour vous !

Lundi 5, Mercredi 7 et Vendredi 9 Juillet de 9h à 11h	Golf de Saint Donat	RDV au practice avec les Professeurs de l'Académie
Lundi 19, Mercredi 21 et Vendredi 23 Juillet de 9h à 11h		

**Tarif** : 130 € le stage



# KAYAK DE MER

Sport de pagaie en pleine nature, vous découvrirez le littoral en silence, à partir du Palm Beach, jusqu'à l'archipel des Iles de Lérins. 2h15 de pratique, entrecoupées de baignade et de pauses dans des criques et 45 minutes de pédagogie pour apprendre les bases et naviguer sans danger (savoir nager et se munir d'un chapeau, de lunettes et de crème solaire).

# KAYAK DE MER

JOURNÉE PORTES OUVERTES  
**LUNDI 7 JUIN 2021**  
**POINTE CROISSETTE**  
10H ET 14H SUR INSCRIPTION



CANNESBELAGE.COM

TÉL. : 04 93 06 06 06



Vendredi 9h - 12h

Palm Beach de Cannes

Lucile

**Juin** : CBA : 50 € - ACC : 55 € - MV : 30 € / **Juillet** : CBA : 65 € - ACC : 70 € - MV : 40 €  
**Août** : CBA : 80 € - ACC : 85 € - MV : 48 €



## LONGE CÔTE

Marche aquatique côtière, qui favorise le renforcement musculaire, la circulation sanguine et l'équilibre. Équipement : chaussons obligatoires et combinaison conseillée.

Lundi 9h	Centre Nautique du Moure Rouge	Jennifer
----------	--------------------------------	----------

**Juin** : CBA : 20 € - ACC : 28 € - MV : 12 € / **Juillet** : CBA : 24 € - ACC : 30 € - MV : 13 €



## PILATES

Gymnastique douce, bénéfique pour le corps et l'esprit, idéale pour une meilleure connaissance de soi et un réel bien-être. Muscle et assouplit le corps en profondeur, en utilisant la concentration et la respiration.

Lundi et Mercredi 8h30	Bijou Plage	Antonio / Marc
Lundi et Mercredi 9h30		
Mardi et Jeudi 8h30	Plage publique BoccaCabana Kiosque 33	

**Juin** : CBA : 24 € - ACC : 30 € - MV : 13 € / **Juillet** : CBA : 32 € - ACC : 39 € - MV : 17 €  
**Août** : CBA : 40 € - ACC : 50 € - MV : 22 €



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Améliorer la force et la masse musculaire, de la sangle abdominale et dorsale, des cuisses et des bras.

Lundi et Mercredi 9h	Plage Zamenhoff	Brice
----------------------	-----------------	-------

**Juin** : CBA : 24 € - ACC : 30 € - MV : 13 € / **Juillet** : CBA : 32 € - ACC : 39 € - MV : 17 €  
**Août** : CBA : 40 € - ACC : 50 € - MV : 22 €



## RÉVEIL MUSCULAIRE

Renforcement musculaire doux et assouplissement articulaire pour bien démarrer la journée.

Lundi et Mercredi 8h	Plage Zamenhoff	Brice
Mardi et Jeudi 8h	Plage Radisson	Brice

**Juin** : CBA : 24 € - ACC : 30 € - MV : 13 € / **Juillet** : CBA : 32 € - ACC : 39 € - MV : 17 €  
**Août** : CBA : 40 € - ACC : 50 € - MV : 22 €





## STRETCHING

Optimise la souplesse et participe à la prévention et à la réduction des tensions musculaires, avec différents types d'étirements.

Mardi et Jeudi 9h	Plage Radisson	Brice
Mardi et Jeudi 9h30	Plage publique BoccaCabana Kiosque 33	Antonio / Marc

**Juin** : CBA : 24 € - ACC : 30 € - MV : 13 € / **Juillet** : CBA : 32 € - ACC : 39 € - MV : 17 €  
**Août** : CBA : 40 € - ACC : 50 € - MV : 22 €



## TAÏJIQUAN

Fondé sur le relâchement mental et physique, caractérisé par la lenteur des déplacements, le taïjiquan favorise l'équilibre, la souplesse et la concentration.

Jeudi 10h	Square Méro	Christophe
-----------	-------------	------------

**Juin** : CBA : 20 € - ACC : 28 € - MV : 12 € / **Juillet** : CBA : 24 € - ACC : 30 € - MV : 13 €



## OÙ NOUS RETROUVER ?

CENTRE NAUTIQUE DU MOURE ROUGE	Base de voile Port du Moure Rouge CANNES
GOLF DE SAINT DONAT	270 Route de Cannes GRASSE
PLAGE PUBLIQUE BIJOU PLAGE	Boulevard de la Croisette CANNES (à côté de Handi Plage)
PLAGE PUBLIQUE ZAMENHOFF	Boulevard de la Croisette CANNES
PLAGE PUBLIQUE RADISSON BLU HÔTEL	Face au Radisson Blu Hôtel Boulevard Jean Hibert - CANNES
PLAGE PUBLIQUE KIOSQUE 20	Boulevard du Midi - Louise Moreau CANNES LA BOCCA
PLAGE PUBLIQUE BOCCACABANA - KIOSQUE 33	Boulevard du Midi Louise Moreau - CANNES
POINTE PALM BEACH	La Croisette CANNES
SQUARE MÉRO	72-74, avenue de Grasse CANNES

Cochez les activités qui ne présentent aucune contre-indication à la pratique sportive correspondante :

I) **ACTIVITÉS PHYSIQUES DOUCES**

- Golf
- Gymnastique
- Gym Dos
- Gym Douce
- Gym Douce Equilibre
- Méditation Vipassana
- Pilates
- Stretching
- Sophrologie
- Tennis de Table
- Yoga
- Yoga du Rire
- Zumba Gold

II) **ACTIVITÉS PHYSIQUES TONIQUES**

- Abdos Fessiers
- Danse Country
- Renforcement Musculaire
- Renforcement M. - Stretching
- Salsa-Bachata
- Toni-Stretch
- Zumba fitness

III) **ACTIVITÉS AQUATIQUES**

- Aquagym Douce et Tonique
- Kayak de mer
- Longe côte
- Voile

IV) **ARTS MARTIAUX**

- Qi Gong
- Taiji Quan

**ADHÉRENT**

CIVILITÉ :  Mme.  Mlle.  M.

NOM : .....

Prénom : .....

MAIL : .....

**CACHET ET SIGNATURE  
DU MÉDECIN TRAITANT**

Fait à : .....

Le : ..... / ..... / .....

CACHET

Signature du praticien

*Ce certificat médical d'aptitude doit être rempli et signé par votre médecin traitant. Il est à renouveler, en cas d'arrêt de pratique sportive de plus de 2 mois.*



# SAISON 2021 - 2022

Certificat Médical préalable  
à la pratique des sorties pédestres

Je soussigné (e), Docteur .....  
certifie avoir examiné Mme, Mlle, M., .....  
né(e) le...../...../..... et n'avoir constaté, à ce jour, aucun signe clinique apparent contre-  
indiquant la pratique des sorties pédestres.

**ÉCHAPPÉES BELLES** : 2 heures de marche sur sentier avec dénivelé inférieur à 100 m, sur une distance d'environ 5 kms.

**RANDO VERTE** : Niveau facile pour pratiquant en bonne santé et ayant un minimum d'activité physique. 3h30 à 4h de marche découverte, sur sentier à dénivelé modéré de 200 à 250 m, représentant 1h de montée durant la randonnée, pour une distance de 8 à 12 km.

**RANDO BLEUE** : Niveau moyen pour pratiquant habitué à une activité physique régulière, 4h à 4h30 de marche découverte sur sentiers, d'un dénivelé de 300 à 600 m, représentant 1h à 1h30 de montée durant la randonnée, pour une distance de 12 à 15 km.

**RANDO ROUGE** : Niveau confirmé pour pratiquant entraîné. 4h30 à 5h de marche sur sentiers, d'un dénivelé de 500 à 800 m, représentant 2h à 2h30 de montée durant la randonnée, pour une distance de 16 à 18 km.

**MARCHE NORDIQUE** : Accessible à tous, la marche nordique se pratique sur des terrains confortables, ayant peu de dénivelé, sur une séance de 2 heures.

**RAQUETTES** : 2 groupes de niveaux : initiation (200 à 250 m de dénivelé) et randonnée (400 à 500 m de dénivelé).

## **POUR INFORMATION :**

- Une heure de marche en terrain nature ou montagne, correspond à une moyenne de progression de 2 à 2,5 kms.

- La progression, en montée, est de 250 à 300 m à l'heure de moyenne pour un marcheur.

Elle correspond à l'écart entre le point bas de la côte de départ et le point haut de l'altitude d'arrivée. Le degré de pente est un critère à prendre en compte pour la classification de la difficulté de la sortie.

Inscrire le nombre de niveau (x) autorisé (s) dans le cadre ci-contre.

**Barrer nettement les niveaux contre-indiqués et cocher les niveaux autorisés.**