

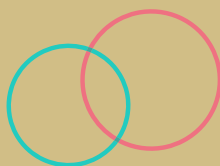


# SPORTS À LA CARTE

ADULTES  
ADOS  
FAMILLE



# SPORTS à la carte



ADULTES / ADOS ET/ OU FAMILLE

Un dispositif qui s'adapte à vos habitudes sportives. Pas de contrainte, du sport seulement quand vous le voulez ! «Sports à la carte» vous permet de choisir un sport et le pratiquer sans engagement à l'année. Pour cela, il vous suffit de vous connecter à votre espace citoyens ou venir à la maison des sports pour vous inscrire vous et votre famille (composée d'au moins un parent et un enfant). Ce programme "Sports à la carte" se veut accessible à toutes et tous. dans un esprit de découverte et de convivialité !

## INSCRIPTIONS

À partir du mercredi 19 juin 2024 à la Maison des sports du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30 pour les activités de septembre à décembre.

Retrouvez chaque trimestre les programmes des sports à la carte sur le site de la ville [www.chenove.fr](http://www.chenove.fr) et à la Maison des sports.

Paiement des inscriptions dès réception de la facture.

## BON À SAVOIR

Pour des raisons de sécurité ou de mauvaises conditions météorologiques, des activités peuvent être annulées ou de reporter.

| POUR SUIVRE L'ACTUALITÉ DE CES RENDEZ-VOUS SPORTIFS :

 [www.chenove.fr](http://www.chenove.fr)

 Facebook : [villedenove](https://www.facebook.com/villedenove)

## RENSEIGNEMENTS

Maison des sports - 15 rue de Marsannay - 21300 Chenôve  
Tél. 03 80 51 55 50

# 1<sup>er</sup> TRIMESTRE

## De septembre à octobre 2024

PUBLICS :

 ados

 adulte

   famille

VEN 13 SEPT  
18H30 ▶ 19H30

### STRETCHING AUTO MASSAGE

Chenevelier  
**4 €**

Extérieur  
**7 €**



> Rendez-vous à **cogourdant**

Séance d'étirements et d'auto massage  
12 places - Lieu : cogourdant

DIM 15 SEPT  
8H ▶ 19H

### PARCOURS SPORTIF FORT DES ROUSSES

Chenevelier  
**22,90 €**

Extérieur  
**37,40 €**



> Rendez-vous à **maison des sports**

Saut dans le vide, tyrolienne mission de franchissements en confrontation. Avoir une bonne condition physique. Prévoir un repas tiré du sac  
8 places - Lieu : Fort des Rousses

DIM 29 SEPT  
8H ▶ 18H30

### VIA FERRATA

Chenevelier  
**11,30 €**

Extérieur  
**20 €**



> Rendez-vous à la **maison des sports**

Activité aérienne qui nécessite de ne pas avoir peur du vide. Prévoir un repas froid  
16 places - Lieu : Nans Sous Saint-Anne

DIM 6 OCT  
9H ▶ 12H

### VTT

Chenevelier  
**4 €**

Extérieur  
**7 €**



> Rendez-vous à la **maison des sports**

Etre capable de rouler 25 km sur tout terrain  
12 places - Lieu : Vignes et forêt

DIM 20 OCT  
7H45 ▶ 18H30

### RANDONNÉE

Chenevelier  
**9,50 €**

Extérieur  
**12,40 €**



> Rendez-vous à la **maison des sports**

La Tourmuscime 20/25 kms, niveau 3/4, prévoir un repas froid dans un sac à dos.  
Inscription sur place, prévoir environ 7 €.   
8 places - Lieu : Tourmus

LUN 21 OCT  
19H45 ▶ 20H45

### AQUAGYM / GRAND BASSIN

Chenevelier  
**4 €**

Extérieur  
**7 €**



> Rendez-vous au **centre nautique municipal**

Savoir nager dans le grand bassin  
15 places - Lieu : centre nautique municipal - Enfants à partir de 16 ans

LUN. 21 OCT  
18H ▶ 19H30

### BODY COMBAT

Chenevelier  
**4 €**

Extérieur  
**7 €**



> Rendez-vous à **cogourdant**

Le Body Combat est un mix entre un cours intensif de cardio et des mouvements empruntés aux arts martiaux tels que le karaté, la boxe ou le taekwondo.  
12 places - Lieu : cogourdant

<p><b>MAR 22 OCT</b> 9H ▶ 10H</p> 	<p><b>STRETCHING POSTURAL</b></p> <p>&gt; Rendez-vous au <b>gymnase Louis Curel</b></p> <p>Travail de la posture, tonifier les muscles profonds 12 places - Lieu : gymnase Louis Curel</p>	<p>Chenevelier <b>4 €</b></p>	<p>Extérieur <b>7 €</b></p>
<p><b>MER 23 OCT</b> 18H30 ▶ 19H45</p> 	<p><b>BASKETONIC</b></p> <p>&gt; Rendez-vous au <b>gymnase Jules Ferry</b></p> <p>Cours de renforcement musculaire et cardio avec le ballon de basket comme support 12 places - Lieu : gymnase Jules Ferry</p>	<p>Chenevelier <b>4 €</b></p>	<p>Extérieur <b>7 €</b></p>
<p><b>MER 23 OCT</b> 8H ▶ 9H</p> 	<p><b>AQUAGYM / PETIT BASSIN</b></p> <p>&gt; Rendez-vous au <b>centre nautique municipal</b></p> <p>Tous niveaux (entretien / tonique) 20 places - Lieu : centre nautique municipal - Enfants à partir de 16 ans</p>	<p>Chenevelier <b>4 €</b></p>	<p>Extérieur <b>7 €</b></p>
<p><b>JEU 24 OCT</b> 9H ▶ 10H</p> 	<p><b>CARDIO PILATES</b></p> <p>&gt; Rendez-vous au <b>gymnase Louis Curel</b></p> <p>Pilate tonique 12 places - Lieu : gymnase Louis Curel</p>	<p>Chenevelier <b>4 €</b></p>	<p>Extérieur <b>7 €</b></p>
<p><b>VEN 25 OCT</b> 8H45 ▶ 9H45</p> 	<p><b>GYM SUR CHAISE</b></p> <p>&gt; Rendez-vous à la <b>salle Cogourdant</b></p> <p>Gymnastique douce assis 12 places - Lieu : salle Cogourdant</p>	<p>Chenevelier <b>4 €</b></p>	<p>Extérieur <b>7 €</b></p>
<p><b>LUN 28 OCT</b> 18H30 ▶ 19H30</p> 	<p><b>YOGA / RELAXATION</b></p> <p>&gt; Rendez-vous à la <b>salle Cogourdant</b></p> <p>Yoga détente et relaxation 12 places - Lieu : salle Cogourdant</p>	<p>Chenevelier <b>4 €</b></p>	<p>Extérieur <b>7 €</b></p>
<p><b>LUN 28 OCT</b> 19H45 ▶ 20H45</p> 	<p><b>AQUAGYM / GRAND BASSIN</b></p> <p>&gt; Rendez-vous au <b>centre nautique municipal</b></p> <p>Savoir nager dans le grand bassin 15 places - Lieu : centre nautique municipal - Enfants à partir de 16 ans</p>	<p>Chenevelier <b>4 €</b></p>	<p>Extérieur <b>7 €</b></p>
<p><b>MER 30 OCT</b> 8H ▶ 9H</p> 	<p><b>AQUAGYM / PETIT BASSIN</b></p> <p>&gt; Rendez-vous au <b>centre nautique municipal</b></p> <p>Tous niveaux (entretien / tonique) 20 places - Lieu : centre nautique municipal - Enfants à partir de 16 ans</p>	<p>Chenevelier <b>4 €</b></p>	<p>Extérieur <b>7 €</b></p>

# 1<sup>er</sup> TRIMESTRE

## De novembre à décembre 2024

LUN 11 NOV  
7H30 ► 18H30

### RANDONNÉE

Chenevelier  
**9,50 €**

Extérieur  
**12,40 €**



> Rendez-vous à la **maison des sports**

Randonnée des moines (20/25 km) niveau 3/4. Prévoir un repas tiré du sac  
Inscription sur place, prévoir environ 7 €.  
30 places - Lieu : Cluny

VEN 15 NOV  
18H30 ► 0H30

### MARCHE DE NUIT

Chenevelier  
**4 €**

Extérieur  
**7 €**



> Rendez-vous à la **maison des sports**

Randonnée pédestre de nuit avec pique-nique au Leuzeu  
(prévoir une lampe frontale et un repas dans un sac à dos).  
Marche d'environ 12 km  
16 places - Lieu : Leuzeu

DIM 17 NOV  
9H30 ► 12H

### CANI RANDO

Chenevelier  
**4 €**

Extérieur  
**7 €**



> Rendez-vous sur le **maison du plateau**

Randonnée facile en compagnie de son propre chien  
12 places - Lieu : plateau de Chenôve - Tous publics

DIM 1 DEC  
9h ► 12h

### COURSE À PIED / MARCHÉ TÉLÉTHON

Chenevelier  
**gratuit**

Extérieur  
**gratuit**



> Rendez-vous sur le **maison de plateau**

Venez marcher ou courrir au bénéfice du Téléthon.  
Don au profit du Téléthon sur place  
places illimitées - Lieu : plateau de Chenôve - Tous publics

| POUR SUIVRE L'ACTUALITÉ DE CES RENDEZ-VOUS :

[www.chenove.fr](http://www.chenove.fr)

Facebook : [villedechenove](https://www.facebook.com/villedechenove)