

SPORTS

à la carte

Un dispositif qui s'adapte à vos habitudes sportives. Pas de contraintes, du sport seulement quand vous le souhaitez !

« Sports à la carte » vous permet de choisir un sport sur un jour et de le pratiquer sans engagement : un bon moyen de découvrir de nouvelles activités.

Pour cela, il vous suffit de vous connecter à votre espace citoyens ou de 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 lundi 25 novembre 2024 à la maison des sports, du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30 pour les activités de décembre à mars.

Retrouvez chaque trimestre les programmes des sports à la carte sur le site de la ville www.chenove.fr et à la Maison des sports.

Paiement des inscriptions dès réception de la facture.



Du 21 au 23 décembre

WEEK-END SKI ALPIN

6H30 > 20H30

CHENÔVE ■ 215 € | EXTERIEUR ■ 245 €

Rendez-vous

à la maison des sports

Week-end intensif de ski alpin dans la vallée de Chamonix.

Location du matériel en supplément.

Hébergement en pension complète.

Niveau piste rouge.

8 places - Lieu : Chamonix - Adulte

Lundi 23 décembre

FIT TRAMPO

18H30 > 20H

CHENÔVE ■ 4 € | EXTERIEUR ■ 7 €

Rendez-vous à la salle de

muscultation (complexe du Chapitre)

Cours de fitness cardio à forte intensité sur des mini-trampolines

12 places - Adulte

Lundi 23 décembre

YOGA

9H > 10H

CHENÔVE ■ 4 € | EXTERIEUR ■ 7 €

Rendez-vous au gymnase

Louis Curel

Hatha yoga

12 places - Adulte

Jeudi 2 janvier

HIIT

18H30 > 19H30

CHENÔVE ■ 4 € | EXTERIEUR ■ 7 €

Rendez-vous à la salle de

muscultation

(complexe du Chapitre)

Séance renforcement et cardio à haute intensité

12 places - Adulte

Vendredi 3 janvier

TRAIL

18H > 19H30

CHENÔVE ■ 4 € | EXTERIEUR ■ 7 €

Rendez-vous

à la maison des sports

En forêt, sortie nature de nuit - 1h sur des sentiers

8 places - Adulte

Vendredi 3 janvier

SKI ALPIN

7H30 > 18H30

CHENÔVE ■ 41 € | EXTERIEUR ■ 46 €

Rendez-vous

à la maison des sports

Journée dans le Haut-Jura.

Prévoir matériel et pique-nique.

Forfait inclus. Possibilité de louer sur place, prévoir 25€ en supplément.

Savoir évoluer sur piste bleue minimum.

8 places - Ados de 12 à 17ans

Dimanche 5 janvier

RAQUETTE

7H30 > 18H30

CHENÔVE ■ 16,50 €

EXTERIEUR ■ 24,40 €

Rendez-vous

à la maison des sports

Journée raquette dans le Haut-Jura. Prévoir pique nique dans sac à dos. Possibilité de prêt du matériel. S'il y a un manque de neige, une randonnée pédestre sera au programme.

Niveau 2/3.

8 places - Adulte

Du 11 au 12 janvier

WEEK-END SKI ALPIN

6H30 > 20H30

CHENÔVE ■ 145 €

EXTERIEUR ■ 170 €

Rendez-vous

à la maison des sports

Week-end intensif de ski alpin dans la vallée de Chamonix.

Location du matériel en supplément.

Hébergement en pension complète.

Niveau piste rouge.

8 places - Lieu : Chamonix - Adulte

Samedi 18 janvier

RENFORCEMENT POSTURAL

SPECIAL DOS

10H > 11H30

CHENÔVE ■ 4 € | EXTERIEUR ■ 7 €

Rendez-vous à la salle Cogourdant

Renforcement musculaire, spécial dos

16 places - Adulte

Du 25 au 26 janvier

WEEK-END RAQUETTE

7H30 > 19H

CHENÔVE ■ 80 € | EXTERIEUR ■ 92 €

Rendez-vous

à la maison des sports

2 jours de randonnée dans le Haut-Jura. Hébergement en pension complète au gîte de Chaux les Crotenay.

Prévoir pique nique pour le samedi midi

16 places - Adulte

Mardi 4 février

RAQUETTE

7H30 > 18H30

CHENÔVE ■ 16,50 €

EXTERIEUR ■ 24,40 €

Rendez-vous

à la maison des sports

Journée raquette dans le Haut-Jura.

Prévoir son pique nique dans sac à dos. Prêt du matériel si besoin. Niveau 2/3

16 places - Adulte

Dimanche 9 février

RAQUETTE

7H30 > 18H30

CHENÔVE ■ 16,50 €

EXTERIEUR ■ 24,40 €

Rendez-vous

à la maison des sports

Journée raquette dans le Haut-Jura.

Prévoir son pique nique dans sac à dos. Prêt du matériel si besoin. Niveau 3/4

8 places - Adulte

Vendredi 14 février

JOURNÉE RAQUETTE

7H30 > 18H30

CHENÔVE ■ 16,50 €

EXTERIEUR ■ 24,40 €

Rendez-vous

à la maison des sports

Journée raquette dans le Haut-Jura.

Prévoir son pique nique dans sac à dos. Prêt du matériel si besoin

16 places - Adulte

Jeudi 20 février

RAQUETTE

7H30 > 18H30

CHENÔVE ■ 16,50 €

EXTERIEUR ■ 24,40 €

Rendez-vous

à la maison des sports

Journée raquette dans le Haut-Jura.

Prévoir son pique nique dans sac à dos. Prêt du matériel si besoin. Niveau 2/3

8 places - Adulte

Vendredi 21 février

TOURNOI BADMINTON

20H > 23H

CHENÔVE ■ 4 € | EXTERIEUR ■ 7 €

Rendez-vous au gymnase

Edouard Herriot

Tournoi en double. Avoir une tenue fluo (t-shirt et/ou short)

24 places - Ado / Adulte

Lundi 24 février

AQUAGYM GRAND BASSIN

19H45 > 20H45

CHENÔVE ■ 4 € | EXTERIEUR ■ 7 €

Rendez-vous au centre nautique municipal

Savoir nager dans le grand bassin

15 places - A partir de 16 ans

Mardi 25 février

CARDIO BOXE

18H30 > 19H30

CHENÔVE ■ 4 € | EXTERIEUR ■ 7 €

Rendez-vous à la salle de musculation (complexe du Chapitre)

Séance cardio avec des mouvements de boxe

12 places - Adulte

Mercredi 26 février

AQUAGYM PETIT BASSIN

8H > 9H

CHENÔVE ■ 4 € | EXTERIEUR ■ 7 €

Rendez-vous au centre nautique municipal

Tous niveaux - Tonique

20 places - A partir de 16 ans

Mercredi 26 février

SPECIAL DOS

9H > 10H

CHENÔVE ■ 4 € | EXTERIEUR ■ 7 €

Rendez-vous à la salle de musculation (complexe du Chapitre)

Travail autour de la mobilisation, gainage et renforcement du dos

12 places - Adulte

Jeudi 27 février

BODY STEP

18H30 > 19H30

CHENÔVE ■ 4 € | EXTERIEUR ■ 7 €

Rendez-vous à la salle Cogourdant

Renforcement musculaire sur step avec des barres lestées

12 places - Adulte

Du 3 au 7 mars

CAMP SKI ALPIN

7H30 > 17H

CHENÔVE ■ 350 €

EXTERIEUR ■ 400 €

Rendez-vous

à la maison des sports

Ce tarif ne comprend pas la location du matériel. Prévoir un supplément d'environ 50€ pour la semaine si besoin

renseignements et inscriptions à la MDS

15 places - Lieu : Bellevaux
Enfant / Ado

Lundi 3 mars

BASKETONIC

18H > 19H15

CHENÔVE ■ 4 € | EXTERIEUR ■ 7 €

Rendez-vous au gymnase
Jules Ferry

Cours de renforcement musculaire et cardio avec le ballon de basket comme support

15 places - A partir de 16 ans

Lundi 3 mars

AQUAGYM GRAND BASSIN

19H45 > 20H45

CHENÔVE ■ 4 € | EXTERIEUR ■ 7 €

Rendez-vous au centre nautique municipal

Savoir nager dans le grand bassin

15 places - A partir de 16 ans

Mercredi 5 mars

AQUAGYM PETIT BASSIN

8H > 9H

CHENÔVE ■ 4 € | EXTERIEUR ■ 7 €

Rendez-vous au centre nautique municipal

Tous niveaux - Tonique

20 places - A partir de 16 ans

Mercredi 5 mars

RENFORCEMENT MUSCULAIRE INTÉGRAL

18H30 > 19H30

CHENÔVE ■ 4 € | EXTERIEUR ■ 7 €

Rendez-vous à la salle de musculation (complexe du Chapitre)

Renforcement musculaire de l'ensemble du corps

12 places - Adulte

Vendredi 7 mars

KANGOO JUMP

18H30 > 20H

CHENÔVE ■ 11,30 €

EXTERIEUR ■ 20 €

Rendez-vous à la maison des sports

A Dijon, cours de renforcement musculaire avec des chaussures à ressort

8 places - Adulte

Vendredi 14 mars

MARCHE DE NUIT

18H30 > 00H30

CHENÔVE ■ 4 € | EXTERIEUR ■ 7 €

Rendez-vous à la maison des sports

Randonnée pédestre de nuit dans l'arrière côte dijonnaise.

Prévoir son repas et une lampe

30 places - Adulte

Samedi 15 mars

AFRO VIBE

10H > 11H30

CHENÔVE ■ 4 € | EXTERIEUR ■ 7 €

Rendez-vous à la salle Cogourdant

Danse fitness qui combine chorégraphies fitness et lâcher-prise

12 places - Adulte

Vendredi 21 mars

STRETCHING AUTO-MASSAGE

18H30 > 19H30

CHENÔVE ■ 4 € | EXTERIEUR ■ 7 €

Rendez-vous à la salle Cogourdant

Séance d'étirements et d'auto-massage

12 places - Adulte

Du 22 au 23 mars

WEEK-END RANDONNÉE

7H > 19H

CHENÔVE ■ 90 €

EXTERIEUR ■ 103,50 €

Rendez-vous à la maison des sports

Randonnée urbaine à la découverte du centre historique de Lyon (environ 25 km/ jour). Ce tarif comprend le transport, l'hébergement, le repas du soir et le petit déjeuner. Restera à charge du participant le pique-nique du samedi et dimanche midi.

Pour plus de détails contacter la maison des sports

16 places - Lieu : Lyon - Adulte

Samedi 29 mars

ZUMBA

10H > 11H15

CHENÔVE ■ 4 € | EXTERIEUR ■ 7 €

Rendez-vous à la salle Cogourdant

Découverte de la zumba, apprentissage d'une chorégraphie

15 places - Adulte