

## A RETENIR

**Inscription au service des sports à partir du 21 août  
ouverture des bureaux de 8h à 12h et de 13h30 à 17h.**

Possibilité de s'inscrire en ligne dès le 15 juillet sur votre espace citoyen.

Cours du 4 septembre 2023 au 14 juin 2024

Fermeture du 23 décembre 2023 au 7 janvier 2024

Fermeture le 10 mai 2024

**Pour s'inscrire, fournir obligatoirement :**

- Un justificatif de domicile
- Pour le règlement : par chèque (à l'ordre de "régie du PES") ou par carte bancaire au service des sports, par internet sur votre compte.

### Tarifs :

**Forfait unique et illimité avec accès à tous les cours  
de gymnastique et de musculation**

Individuel : 145€ / Couple : 205€

Tarif préférentiel étudiant / chômeur : 50€

**Forfait de 2 créneaux par semaine (mercredi et vendredi)**

Adolescents (14/17 ans) : 50€

**Forfait 2h de gymnastique à Boirargues (sauf vacances scolaires)**

Individuel : 72€ / Couple : 101€



Service des Sports - Palais des Sports, rue des Jonquilles - 34970 Lattes

Renseignements : 04 67 99 77 07 - [sports@ville-lattes.fr](mailto:sports@ville-lattes.fr)

Mairie de Lattes - Ne pas jeter sur la voie publique



Lattes, la vie naturellement.



# GYMNASTIQUE MUSCULATION

Reprise des cours lundi 4 septembre - Saison 2023-2024

TERRE  
2024  
DE JEUX

# PLANNING GYMNASTIQUE ET MUSCULATION

Cours 50'	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h30 à 9h20	Musculation Gym niveau 1	Musculation Gym douce		Musculation Stretching	Musculation Gym douce
9h20 à 10h10	Musculation Stretching	Musculation Gym niveau 2		Musculation Gym niveau 1	Musculation Gym niveau 2
10h10 à 11h	Musculation Gym douce	Musculation Stretching		Musculation Body sculpt	Musculation Stretching
14h à 15h					
16h à 17h				Gym douce seniors	
17h30 à 18h20	Musculation Gym niveau 1	Musculation Stretching	Muscu ados adultes Gym ados, adultes niveau 2	Musculation Gym niveau 1	Muscu ados adultes Gym ados, adultes niveau 2
18h20 à 19h10	Musculation Stretching	Musculation Gym niveau 1	Muscu ados adultes Step ados, adultes	Musculation Stretching	Muscu ados adultes Cardio-danse*
19h10 à 20h	Musculation Body sculpt	Musculation HIIT*	Musculation Renforcement musculaire*	Musculation Body sculpt	Musculation Stretching

## Cours nécessitant une bonne condition physique

Gym niveau 1 : plus facile en intensité

Gym niveau 2 : plus dur en intensité

- Chaussures réservées à la salle obligatoires
- Se munir d'une serviette pour les cours de gymnastique et les appareils de musculation
- Penser à prendre une bouteille d'eau
- Respecter les horaires des cours pour ne pas rater l'échauffement

\*HIIT = entraînement et renforcement cardio à haute intensité

\*Cardio-danse = travail d'endurance utilisant comme base un ensemble de danses

\*Renforcement musculaire = travail musculaire postural suivi d'étirements

- Durant les séances de musculation, un professeur est toujours à votre disposition
- Venir régulièrement pour acquérir une bonne condition physique

Autre forfait de 2h/semaine :  
cours de gym à Boirargues  
les lundis et jeudis  
de 9h à 10h

**Merci d'éteindre votre portable pendant les cours**