A RETENIR

Inscription au service des sports à partir du 25 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 1er septembre 2025 au 12 juin 2026 Fermeture du 22 décembre 2025 au 5 janvier 2026 Fermé le 15 mai 2026

Pour s'inscrire, fournir obligatoirement :

- Un justificatif de domicile + questionnaire de santé (disponible dans la rubrique Actualités Rentrée Sportive de septembre)
- 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 : 159€ / Couple : 225€ Tarif préférentiel étudiant / chômeur : 55€

Forfait de 2 créneaux par semaine (mercredi et vendredi)

Adolescents (14/17 ans) : 55€

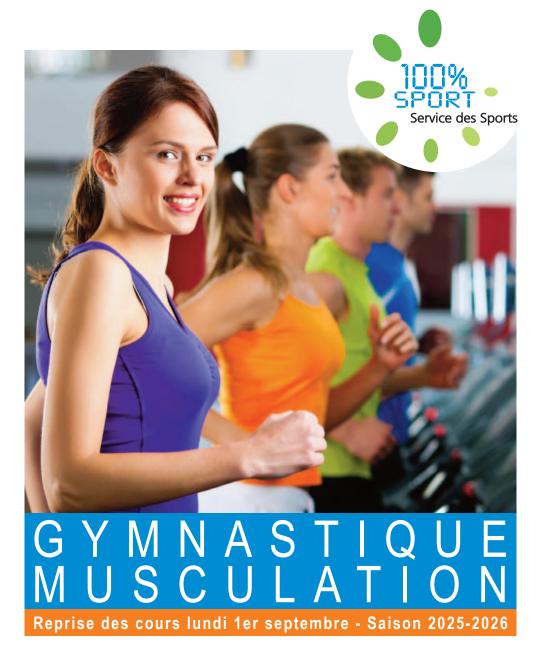
Forfait 2h de gymnastique à Boirargues (sauf vacances scolaires)

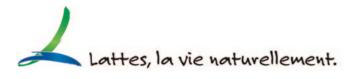
Individuel: 79€ / Couple: 111€



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

Renseignements: 04 67 99 77 07 - sports@ville-lattes.fr





Mairie de Lattes - Ne pas jeter sur la voie publique



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 LIA* 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
- *LIA = Low Impact Aérobic : cours cardio dont la pratique est dérivée du step
- 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