



Frontignan la Peyrade



Pour un été sportif

à Frontignan la Peyrade !



Centre nautique municipal et
Espace Forme, Santé, Bien-Être

1^{er} juillet > 31 août 2021

Édito

En bord de plage face à la mer, le centre nautique municipal de la Ville de Frontignan la Peyrade est une école française de voile qui vous accueille du 1^{er} juillet au 31 août 2021.

Doté d'éducateurs sportifs qualifiés et de différents supports nautiques de qualité, des activités telles que la voile, le canoë, la stand-up paddle, la plongée sont proposées pour les enfants et les adultes.

Sur l'eau, dans l'eau ou sous l'eau, de multiples activités nautiques permettent de découvrir l'environnement marin et les étangs.

En complément de cette offre nautique, la plage devient le temps d'un été un véritable terrain de jeux.

Des terrains de sport de plage sont mis à disposition des vacanciers en accès libre, des parcours motricité encadrés par des éducateurs sportifs qualifiés et l'espace forme, santé et bien être vous surprendront par la diversité des activités qui se succèdent sur la journée.

Cette année nous vous proposons des nouveautés, la location de canoë, des randonnées paddle et des zumbas géantes !

Pour un été sportif dans un cadre naturel, venez nous rejoindre en bord de méditerranée à Frontignan plage, impasse Vauban.



Michel Arrouy
Maire de Frontignan
la Peyrade



Caroline SUNÉ
Maire adjointe déléguée
aux sports et activités
de pleine nature

CENTRE NAUTIQUE MUNICIPAL

Le Centre Nautique Municipal de Frontignan est une école française de voile disposant d'un encadrement et de tous les équipements et matériels nécessaires.

~ Il propose des animations gratuites ou à prix réduits pour petits et grands.

~ Ouvert toute l'année pour les enfants scolarisés à Frontignan la Peyrade, le Centre nautique municipal est ouvert à tous à l'occasion de la saison estivale. Des animations sportives sont proposées pour tous les publics : voile, plongée, canoë, planche à voile, optimist, habitable ou Paddle.

~ Des animations gratuites (ou à prix réduits) en journée ou nocturne, pour un été sportif à Frontignan la Peyrade.

Canoë/ Stand-up paddle

Nos activités

Découverte dès 10 ans (- de 12 ans accompagné d'un adulte durant la séance) de 1 à 6 personnes. Une ou deux heures de découverte pour s'initier à la pratique et découvrir le littoral méditerranéen.

Les horaires - Lundi > vendredi

10h > 12h et 14h30 > 16h30

NOUVEAU

- Rando paddle (niveau confirmé)

- Location de canoë possible (1h)

Lundi > vendredi : 13h45, 15h et 16h15

École de voile municipale

Nos activités/ stages

Moussaillon.....	6 > 8 ans
Optimist.....	8 > 12 ans
Planche à voile / Funboard.....	dès 10 ans
Catamaran.....	dès 11 ans
Habitable.....	dès 15 ans
Découverte multi activités (voile, canoë, paddle, plongée).....	11 > 14 ans

Sorties découverte : fun boat, habitable, bateaux collectifs, planche à voile.

Les stages se déroulent sur 3, 4 ou 5 séances de 2 ou 3 heures.

Initiation et perfectionnement.

Les horaires* - Lundi > vendredi

9h30 > 12h30 : initiation

14h > 17h : perfectionnement

* Peuvent varier en fonction des activités.

La zone de navigation

Située au carrefour de deux vents dominants, la tramontane et le sud-est, l'école de voile vous offre des conditions idéales pour naviguer entre mer et étangs.



École de plongée municipale

(Agréée Jeunesse et sport)

Nos activités/ stages

Les stages aquanautes se déroulent sur 3, 4 ou 5 séances.

Stages aquanautes 8 > 13 ans

Baptême de plongée dès 12 ans

Baptême de plongée enfant ... 8 > 12 ans

Randonnée palmée et respiration

sous-marine dès 8 ans

Les horaires - Lundi > vendredi

9h : baptême et randonnée palmée

14h : baptême uniquement

9h30 > 11h30 : stage aquanaute



Tarifs (10% de réduction dès deux stages)

Stages de voile

Ils se déroulent sur 3, 4 ou 5 séances.

Planche à voile/ Funboard, Optimist, Catamaran, Habitable :

3 = 119 € 4 = 149 € 5 = 172 €

Moussaillon :

3 = 84 € 4 = 105 € 5 = 122 €

Sortie découverte voile 20 €

Stand-up paddle

Sortie découverte
(niveau débutant) 20 €

Rando en groupe
(niveau confirmé) 20 €

Découverte personnalisée 16 €
..... (+ 5 €/ pers. supplémentaire)

Canoë

Sortie découverte 20 €

Location d'un canoë 10 €/ h

Plongée

Baptême de plongée adulte 59 €

Baptême de plongée enfant 49 €

Rando palmée et respiration

sous-marine 29 €

Stage Aquanaute (3, 4, 5 séances)

3 = 84 € 4 = 105 € 5 = 122 €

Multi activités

Elles se déroulent sur 3, 4 ou 5 séances.

Voile / Canoë / Paddle / Plongée :

3 = 119 € 4 = 149 € 5 = 172 €



ESPACE FORME, SANTÉ, BIEN-ÊTRE

Labellisée *Ville Vivez Bougez®*, la Ville propose aussi, dans le cadre des concessions de plage, des zones d'activités municipales, réparties sur tout le lido. Parmi-elle, on retrouve depuis l'été 2018 l'espace **Forme, Santé, Bien-être** qui s'installe désormais sur la plage rive ouest, juste à côté du centre nautique municipal. Ce dernier retrouve ainsi tout son espace pour ses activités nautiques.

Activités payantes

Nos activités - Dès 16 ans

Gym douce, Yoga, Pilates, Renforcement musculaire, Zumba, Circuit training, Tai-chi, Qi Gong, marche dans l'eau ...

Les horaires

Tous les jours selon le planning à consulter sur place ou en ligne sur :

www.centrenautique-frontignan.fr

Tarifs - 1 ticket = 1h de cours

1 ticket = 3 € 10 tickets = 25 €

Nombre de places limité.

Inscription et réservation obligatoire.

Activités gratuites

Pour les plus petits (3 - 6 ans)

Tous les matins sauf les samedis
9h30 > 10h45

Encadrées par un moniteur qualifié.
Présence obligatoire d'un parent.

Pour les petits et les grands

Mise à disposition de terrains de beach
volley/ beach soccer.

NOUVEAU - Zumba(s) gratuites

20 + 29 juillet et 10 + 19 août
(lieux à déterminer)

Rendez-vous à l'espace **Forme, Santé, Bien-être**, plage du port quai Ouest (plan en dernière page).

Toutes les activités sont encadrées par des professeurs qualifiés.





Centre nautique municipal et Espace Forme, Santé, Bien-Être

📍 Avenue Vauban, Port quai Ouest - 34110 Frontignan

☎ 04 67 18 50 90

✉ centre.nautique@frontignan.fr

Achat des tickets et réservation sur place ou en ligne :
www.centrenautique-frontignan.fr



Renseignements sur place :

~ lundi > vendredi - 9h > 17h

~ samedis et dimanches - 9h > 12h et 14h > 17h

Modes de paiement acceptés :

CB, espèces, chèques, chèques vacances
(pas d'encaissements numéraires le week-end)

🌐 www.frontignan.fr

🌐 www.frontignan-tourisme.com

