

L'entretien physique adultes

La Ville du Mans propose un ensemble de cours de sport – renforcement musculaire, fitness, step, stretching, pilates, gym douce, yoga, marche et tennis – à la Cité du cirque et dans les gymnases de quartier. Il est possible de pratiquer jusqu'à six séances par semaine.

Page modifiée le mardi 19 mars 2024 • Données Ville du Mans

Public



© Ville du Mans

Les loisirs gymniques et sportifs que nous proposons s'adressent aux jeunes adultes à partir de 16 ans et aux adultes.

Disciplines

Nos activités visent notamment à travailler le renforcement musculaire, le cardio, la posture et la respiration. En tout, cette saison, vous avez le choix entre 14 disciplines.

- Le renforcement musculaire,
- le renforcement musculaire adapté,
- le yoga,
- le yoga asanas,
- le yoga dynamique,
- la gymnastique douce,
- la gymnastique douce seniors,
- le stretching,
- le Pilates,
- le cardio training,
- le fitness,
- le fitness latino,
- le step,
- la marche nordique.

Planning

Chaque semaine, hormis pendant les vacances scolaires où le programme est réduit, nous proposons 41 créneaux, répartis à **différents moments de la journée**, du lundi au vendredi. Vous pouvez **afficher le planning** en plein écran.

Localisation



La majeure partie des activités se déroule à la Cité du cirque Marcel-Marceau, à Saint-Martin-de-Pontlieue.
© Ville du Mans

Pour connaître l'emplacement exact des équipements sportifs qui accueillent les activités adultes, vous pouvez **afficher une carte** en plein écran.

Calendrier

Pour la saison 2023-2024, le début des séances de sport pour les adultes est fixé au lundi 2 octobre.
Pendant les vacances scolaires, nos éducateurs sportifs proposent un programme minimum d'activités physiques et sportives au profit de tous.

Tarifs



© Ville du Mans

Notre tarification dépend du nombre de séances par semaine – d'une à six – et de votre lieu de domicile. Les montants ci-après valent **pour une année**.

Personnes domiciliées au Mans

Séances	Normal	Réduit
1	108 €	54,20 €
2	144,60 €	74 €
3	181,90 €	94,40 €
4	202 €	108 €
5	222,10 €	121,20 €
6	242,60 €	134,70 €

Personnes non domiciliées au Mans

Séances	Normal	Réduit
1	183,20 €	92,40 €
2	242,60 €	122,10 €
3	303,60 €	151,80 €
4	336,60 €	168,30 €
5	370,30 €	184,80 €
6	405,90 €	201,30 €

Le tarif réduit s'applique aux personnes suivantes.

- Les personnes en situation de handicap,
- les demandeurs d'emploi,
- les étudiants.

Nous acceptons les chèques-vacances. En cas d'inscription en cours d'année, nous appliquons un tarif aux mois restants.

Le remboursement en cours de période n'est possible que pour un arrêt d'ordre médical.

Inscriptions

Vous pouvez **retrouver les modalités d'inscription dans notre fiche d'aide**. Lors de votre déplacement, n'oubliez pas d'apporter les pièces justificatives demandées.

1100

personnes

C'est le nombre de places disponibles pour notre offre de loisirs sportifs.



Séance sur la base de loisirs de l'été.
© Ville du Mans



Suivez l'actualité des sports.