



Édité le 16/10/2024

SPORTS 2024-2025

CANNES SENIORS
LE CLUB

CSLECLUB.COM

TÉL : 04 93 06 06 06



MODALITÉS D'INSCRIPTION

INSCRIPTIONS À PARTIR DU LUNDI 17 JUIN 2024 DANS VOS CLUBS
Retrouvez les dates des inscriptions détaillées page 6

Merci de vous munir d'une **attestation sur l'honneur de non contre-indication à la pratique sportive** et d'un moyen de paiement (carte bleue, chèque ou espèce).

Un seul créneau d'aquagym par personne (dans un premier temps).

Merci de nous rapporter votre badge d'entrée (Piscine Montfleury et Grand Bleu) lors de votre ré-inscription.



ANNULATION OU REPORT

Si vous décidez d'annuler un cours, merci de prévenir rapidement votre club d'inscription. Les demandes ne prendront effet qu'à partir de ce moment-là.

- En cas d'hospitalisation, un certificat d'hospitalisation devra être obligatoirement fourni et permettra un remboursement au prorata des séances effectuées.
- Pour les autres motifs d'annulation, un avoir ou un remboursement pourra être envisagé, si des personnes sont inscrites en liste d'attente, sur l'activité concernée.

Cet avoir est disponible 9 mois à compter de la date d'annulation. Passée cette date, l'avoir sera perdu.

En cas de chèque rejeté, les frais bancaires sont à la charge de l'adhérent. Nous n'acceptons pas des annulations pour convenances personnelles.

- **Pour les cours avec liste d'attente, 3 absences injustifiées consécutives entraîneront une résiliation de l'inscription. La place disponible sera alors remise à une personne en liste d'attente et un avoir au prorata de la date d'annulation sera généré.**



CALENDRIER DES COURS

Les cours de sport n'ont pas lieu durant les vacances scolaires et les jours fériés.

2024	
Vacances de la Toussaint	Du samedi 19 octobre au dimanche 3 novembre 2024
Vacances de Noël	Du samedi 21 décembre 2024 au dimanche 5 janvier 2025

2025	
Vacances d'Hiver	Du samedi 8 février au dimanche 23 février 2025
Vacances de Printemps	Du samedi 5 avril au mardi 22 avril 2025
Jeudi de l'Ascension	Pont du jeudi 29 mai au dimanche 1 ^{er} juin 2025



LES COURS

- Les cours débuteront le lundi 16 septembre 2024 et se termineront le vendredi 13 juin 2025.
- Durée des cours : 55 minutes (sauf exceptions notifiées dans le programme).
- Le port d'une tenue de sport, adaptée à l'activité, est obligatoire. Pour des raisons d'hygiène, merci d'apporter votre propre tapis de sol.
- Les tarifs indiqués sont établis pour la saison 2024-2025.
- L'encadrement des activités peut être sujet à des modifications, en cours d'année, pour des raisons indépendantes de notre volonté.



VOS COACHS SPORTIFS



**Elisabeth
AZNAR**
Zumba



**Fabien
ARNEODO**
Longe côte
Aquagym



**Sandrine
BARQUANT**
Gym Douce
Yoga



**Caroline
BERCOVITZ**
Yoga



**Marc
BONNET**
Abdos-Fessiers
Gym douce . Pilates
Renf. musculaire
Stretching



**Myriam
BOUGON**
Qi Gong



**Marjorie
CASAGRANDA**
Aquagym



**Stéphanie
DELAIGUE**
Pilates



**Dylan
DE SAN FELICIANO**
Longe côte



**Julien
DESCHAMPS**
Renforcement Musculaire
Réveil Musculaire



**Christophe
DIGNAT LABORDE**
Taijiquan



**Marie
DURANSSEAU**
Pilates



**Carole
GLASMAN**
Yoga



**Anne
HEDERICH**
Méthode Feldenkrais :
Éveil sensoriel
Gym douce . Stretching



**Nathalie
MONNARD**
Stretching - Postural



**Marie
MOURRAIN**
Pilates



**Sophie
PETITCOLLIN**
Gym Douce - Équilibre
Renforcement Musculaire
Stretching



**Denis
REAL**
Yoga



**Sandrine
SADALLAH**
Méditation
Yoga



**Brice
SEURIN**
Abdos-Fessiers
Stretching
Renf & réveil musculaire



**Karine
SGUAZZI**
Gym Douce
Yoga



**Shona
SMITHERS**
Gym
Pilates
Toni-Stretch



**Solange
TOLOMÉO**
Gym douce . Stretching
Renf. musculaire
Toni-Stretch



**Jennifer
VÉRONIQUE**
Pilates

PLANNING INSCRIPTIONS SPORTS SAISON 2024-2025

Les inscriptions pour les activités sportives de la saison 2024-2025 ouvriront dans tous les clubs selon le planning ci-dessous. Veuillez noter que les inscriptions le matin commenceront à partir de 9h et l'après-midi à partir de 14h.

LUNDI 17 JUIN			
Matin	- Pilates		

MARDI 18 JUIN			
Matin	- Longe Côte - Marche Nordique - Tennis Santé - Zumba Fitness - Zumba Gold		

MERCREDI 19 JUIN			
Matin	- Gym Douce - Gym Douce Équilibre - Gym Douce Méthode Feldenkrais - Gymnastique		

JEUDI 20 JUIN			
Matin	- Abdos-Fessiers - Stretching - Stretching Méthode Feldenkrais - Stretching Postural - Toni-Stretch		

VENDREDI 21 JUIN			
Matin	- Aquagym Douce - Aquagym Tonique		

LUNDI 24 JUIN			
Matin	- Renf. Musculaire - Renf. Musculaire EMS - Renf. Musculaire Stretching - Réveil Musculaire		

MARDI 25 JUIN			
Matin	- Yin Yoga - Yoga - Yoga sur chaise	Après-midi	- Éveil Sensoriel - Méditation Vipassana - Qi Gong - Taijiquan

SPORTS



ABDOS - FESSIERS

COMPLET

Activité visant à renforcer la sangle abdominale, le dos et les fessiers. Elle permet de tonifier l'ensemble des muscles et d'affiner sa silhouette.

Mardi & Jeudi à 10h	Club Noyer	Marc
Lundi & Jeudi à 9h30	Salle des Hespérides	Brice

Tarifs : Club : 230€ . Acc : 276€ . Aspa : 115€



AQUAGYM DOUCE

COMPLET

Mouvements doux de renforcement musculaire en utilisant la résistance de l'eau. Intensité douce à modérée. Cette activité (45 minutes) nécessite un **bonnet de bain (obligatoire) et des chaussons caoutchoutés (conseillés)**.

Lundi à 12h	Centre Aquatique Grand Bleu	Marjorie
Mardi à 10h15	Piscine Montfleury	Romuald
Mardi à 11h45		Marjorie
Jeudi à 10h15		
Mardi à 16h30	Centre Hélio Marin (CHM)*	Fabien
Jeudi à 16h30		
Mardi à 16h	Piscine les Oliviers	Patrice
Vendredi à 16h		

Tarifs : Club : 178€ . Acc : 214€ . Aspa : 89€

**Un certificat de non contagion est exigé, pour les activités au CHM.*



AQUAGYM TONIQUE **COMPLET**

Travail cardio-vasculaire associé à des exercices de renforcement musculaire. Intensité modérée à élevée. Cours d'une durée de 45 minutes.

Jeudi à 12h	Centre Aquatique Grand Bleu (en extérieur)	Stéphanie
Vendredi à 12h		
Mardi à 11h	Piscine Montfleury	Romuald
Jeudi à 9h30		Marjorie
Jeudi à 11h		
Jeudi à 11h45		
Mardi à 16h45	Piscine les Oliviers	Jérôme
Vendredi à 16h45		Kelly

Tarifs : Club : 178€ . Acc : 214€ . Aspa : 89€



ÉVEIL SENSORIEL - *Méthode Feldenkrais* **COMPLET**

Prise de conscience de son corps et de ses sensations grâce à la Méthode Feldenkrais™, permettant d'explorer et d'améliorer le mouvement.

Lundi à 14h40	Espace Prévention	Anne
---------------	-------------------	------

Tarifs : Club : 115€ . Acc : 138€ . Aspa : 58€



GOLF

En partenariat avec le Golf de Saint Donat, des cours d'1h30 par semaine et un accès aux parcours pour un quadrimestre (hors vacances scolaires). Les cours débuteront le mardi 24 septembre, selon votre créneau horaire. **Accès aux parcours à compter du 1^{er} septembre 2024.**

Mardi ou Jeudi de 11h à 15h30

Golf de Saint Donat

Professeurs
de l'Académie

*Prêt du matériel de golf le temps de l'adaptation. La licence FFG 2024 (renouvelable en 2025), est **obligatoire** et disponible, avec un certificat médical, à l'accueil du golf.*

2024

PARCOURS COMPACT : À partir de **460€** du 1^{er} septembre au 31 décembre 2024. 10 séances de cours à partir du 24 septembre.

GRAND PARCOURS -9 TROUS- ET COMPACT : À partir de 850€ du 1^{er} septembre au 31 décembre 2024. 10 séances de cours à partir du 24 septembre.

2025

Inscriptions pour le quadrimestre :

Mars, Avril, Mai, Juin 2025 à compter de Février 2025.

PARCOURS COMPACT : À partir de **515€**. 13 séances de cours.

GRAND PARCOURS -9 TROUS- ET COMPACT : À partir de 905€. 13 séances de cours.

>> A NOTER : *En cas d'absence à un cours, aucun rattrapage ou remboursement ne pourra être envisagé, sauf en cas d'hospitalisation.*



GYM DOUCE

COMPLET

Des exercices doux, debout, allongé au sol ou assis sur une chaise selon votre niveau.

Lundi à 9h

Club Ranguin

Sandrine B.

Vendredi à 10h

Solange

Mardi à 11h

Club La Bocca

Sophie

Vendredi à 11h

Tarifs : Club : 115€ . Acc : 138€ . Aspa : 58€

Mardi & Vendredi à 9h

Club La Bocca

Sophie

Mardi & Vendredi à 10h

Tarifs : Club : 230€ . Acc : 276€ . Aspa : 115€



GYM DOUCE - ÉQUILIBRE

Activité permettant d'améliorer l'autonomie et la confiance en soi par une pratique progressive, ludique et adaptée. Travail sur la posture, l'équilibre et la motricité.

COMPLET	Lundi à 10h	Club Carnot	Sandrine S.
NOUVEAU	Lundi à 15h	Salle Le Poussin	Solange
	Mercredi à 11h	Club Ranguin	Shona
COMPLET	Vendredi à 9h30	Club NDP	Karine
COMPLET	Vendredi à 10h	Club Carnot	Marc

Tarifs : Club : 115€ . Acc : 138€ . Aspa : 58€

COMPLET	Lundi & Mercredi à 11h	Salle Le Poussin	Marc
COMPLET	Mardi & Jeudi à 9h	Club Noyer	
COMPLET	Mardi & Jeudi à 11h15	Espace Prévention	

Tarifs : Club : 230€ . Acc : 276€ . Aspa : 115€



GYM DOUCE - *Méthode Feldenkrais*

Mouvements doux, lents et progressifs pour développer le potentiel de son corps et être à l'écoute de ses sensations.

Mardi à 9h	Espace Prévention	Anne
------------	-------------------	------

Tarifs : Club : 115€ . Acc : 138€ . Aspa : 58€



GYMNASTIQUE **COMPLET**

Activité combinant le renforcement musculaire et le cardio-vasculaire.

Mardi & Vendredi à 18h	Collège Capron	Marc
Lundi à 11h & Jeudi à 10h30	La Licorne	Elisabeth / Solange

Tarifs : Club : 230€ . Acc : 276€ . Aspa : 115€



NOUVEAU	Jeudi à 15h	Salle Le Poussin	Marc
----------------	-------------	------------------	------

Tarifs : Club : 115€ . Acc : 138€ . Aspa : 58€



LONGE CÔTE

Marche aquatique côtière qui favorise le renforcement musculaire, la circulation sanguine et l'équilibre. **Équipement : chaussons obligatoire et combinaison conseillée.**

Lundi à 13h15	Centre Nautique Moure Rouge	Dylan
Mardi à 13h30		
COMPLET Mercredi à 10h45		Fabien

Tarifs : Club : 178€ . Acc : 214€ . Aspa : 89€



MARCHE NORDIQUE

Discipline tonifiante, accessible à tous, faisant travailler 80% du corps, elle aide à l'amaigrissement et fortifie les os. L'équipement nécessaire vous sera fourni et l'encadrement assuré par un accompagnateur diplômé.

NOUVEAU Lundi de 9h à 11h	Devant Bijou Plage	Loïc
Lundi de 9h à 11h		Vincent

Tarifs : Club : 230€ . Acc : 276€ . Aspa : 115€



MÉDITATION VIPASSANA

La méditation Vipassana regroupe 3 formes de pratique : **Vipassana**, ressentir les émotions inscrites dans le corps et les atténuer, **Svara-Yoga**, rééquilibrage des sensations corporelles et des énergies, **Raja-Yoga**, travail sur les énergies subtiles du corps.

Jeudi à 11h	Club Ranguin	Sandrine S.
Vendredi à 11h	Salle des Hespérides	

Tarifs : Club : 115€ . Acc : 138€ . Aspa : 58€



PÉTANQUE

Lors de la séance, vous participerez aux ateliers de pointage et de tir, aux parties de pétanque commentées ainsi qu'aux parties libres. **Inscriptions à partir de Janvier 2025 .**

Mercredi de 10h à 11h30	Allées de la Liberté	Association Bouliste
-------------------------	----------------------	----------------------

Tarif : 72€

Vendredi à 10h	Place de l'Étang	Association Bouliste
----------------	------------------	----------------------

Tarif : 30€



PILATES **COMPLET**

La méthode Pilates est bénéfique pour le corps et l'esprit, à travers une gymnastique douce. Elle est idéale pour une meilleure connaissance de soi et un réel bien-être. Elle muscle et assouplit le corps en profondeur, en utilisant la concentration et la respiration.

Mardi à 10h15	Club NDP	Jennifer
Mardi à 11h15		
Jeudi à 10h15		Marie
Mercredi à 9h	Club Ranguin	Shona
Jeudi à 9h	Salle Le Poussin	
Jeudi à 10h		
Jeudi à 11h		
Lundi à 9h	Club Carnot	Marie D.
Vendredi à 9h		Marc

Tarifs : Club : 115€ . Acc : 138€ . Aspa : 58€

Lundi & Mercredi à 8h30	Club République	Marie
Lundi & Mercredi à 9h30		
Lundi & Mercredi à 10h30		
Lundi & Mercredi à 11h30		
Lundi & Jeudi à 16h	Salle Le Poussin	Stéphanie
Lundi & Jeudi à 17h		
Mardi & Jeudi à 8h15	Club NDP	Jennifer / Marie
Mardi & Jeudi à 9h15		

Tarifs : Club : 230€ . Acc : 276€ . Aspa : 115€



NOUVEAU

QI GONG **COMPLET**

Le Qi Gong renforce l'énergie vitale à tout âge, par la concentration de l'esprit, des respirations conscientes, et des mouvements simples et lents qui font circuler le Qi dans tout le corps. Le Qi Gong aide à préserver la flexibilité des articulations, la tonicité des muscles des jambes et l'équilibre.

Mardi à 15h	Salle Le Poussin	Myriam
Mardi à 16h		

Tarifs : Club : 115€ . Acc : 138€ . Aspa : 58€



RENFORCEMENT MUSCULAIRE - STRETCHING

COMPLET

Une alternance de deux activités complémentaires fera travailler l'ensemble de votre corps par des exercices (abdominaux, fessiers, cuisses et dos...).

Lundi & Mercredi à 9h15

Club NDP

Solange

Tarifs : Club : 230€ . Acc : 276€ . Aspa : 115€



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

COMPLET

Activité qui vise à améliorer la force et la masse musculaire de la sangle abdominale et dorsale, des cuisses et des bras.

Lundi & Mercredi à 10h	Club Noyer	Sophie
Lundi & Mercredi à 8h15	Club NDP	Solange
Lundi & Mercredi à 10h15		
Lundi & Mercredi à 9h	Salle Le Poussin	Marc
Lundi & Mercredi à 10h		
Mardi à 8h45 & Jeudi à 9h	MJC Picaud	Solange
Mardi & Jeudi à 9h30	Club République	Julien / Sophie
Mardi & Jeudi à 11h30		Solange / Sophie
Lundi & Jeudi à 11h30	Salle des Hespérides	Brice

Tarifs : Club : 230€ . Acc : 276€ . Aspa : 115€

Jeudi à 8h30

Club République

Sophie

Tarifs : Club : 115€ . Acc : 138€ . Aspa : 58€



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

par électro-stimulation : EMS

Technique d'entraînement innovante permettant de muscler son corps plus rapidement, avec plus d'efficacité et sans impact articulaire. Grâce à l'action des 16 électrodes sur les 8 principaux groupes musculaires, 4h de sport en salle se transformeront en 20 min d'exercice.

Mardi de 9h à 12h30 & de 14h à 15h30	Centre de Cryothérapie SYNAYA	Coach Sportif
Lundi de 9h à 12h30		

Tarif au trimestre . 110€ les 12 séances

(du 30 septembre au 17 décembre, du 7 janvier au 25 mars, du 1^{er} avril au 17 juin)

>> **A NOTER :** Les cours sont maintenus pendant les vacances scolaires.
En cas d'absence à un cours, aucun rattrapage ou remboursement ne pourra être envisagé, sauf en cas d'hospitalisation.



RÉVEIL MUSCULAIRE **COMPLET**

Renforcement musculaire doux et assouplissement articulaire pour bien démarrer la journée.

Lundi & Jeudi à 8h30	Salle des Hespérides	Brice
----------------------	----------------------	-------

Tarifs : Club : 230€ . Acc : 276€ . Aspa : 115€

Mardi à 9h30	Club République	Julien
--------------	-----------------	--------

Tarifs : Club : 115€ . Acc : 138€ . Aspa : 58€



SORTIES PÉDESTRES

RANDONNÉE PÉDESTRE : Cette discipline est accessible à tous. Sa durée varie en fonction des niveaux de difficultés et du dénivelé (3 niveaux de marche).

Vendredi (journée)	Région PACA	Accompagnateurs Moyenne Montagne
--------------------	-------------	-------------------------------------

Tarifs : Se référer au catalogue randonnées.

ÉCHAPPÉE BELLE : Balade de 2h à 3h de marche sur sentier avec dénivelé maximum de 110 m, représentant 5 à 6 kilomètres environ.

Lundi (1/2 journée)	Région PACA	Accompagnateurs Moyenne Montagne
---------------------	-------------	-------------------------------------

Tarifs : Se référer au catalogue randonnées.



STRETCHING **COMPLET**

Cette activité optimise la souplesse et participe à la prévention et à la réduction des tensions musculaires. Elle repose sur différents types d'étirements.

Lundi & Mercredi à 9h	Club Noyer	Sophie
Lundi & Mercredi à 11h		
Mardi & Jeudi à 10h30	Club République	Solange / Sophie
Lundi & Jeudi à 10h30	Salle des Hespérides	Brice

Tarifs : Club : 230€ . Acc : 276€ . Aspa : 115€



Mardi à 13h30	Club République	Sophie
Lundi à 11h15	Club NDP	Solange
Mercredi à 11h15		
Vendredi à 11h	Club Carnot	Marc

Tarifs : Club : 115€ . Acc : 138€ . Aspa : 58€



STRETCHING - *Méthode Feldenkrais*

Les gestes doux, lents et progressifs, améliorent l'amplitude des articulations et la souplesse pour retrouver de l'aisance dans les mouvements.

Mercredi à 11h15	Espace Prévention	Anne
------------------	-------------------	------

Tarifs : Club : 115€ . Acc : 138€ . Aspa : 58€



STRETCHING - POSTURAL[®] **COMPLET**

Le Stretching Postural[®] permet de compenser les effets du stress, réveiller les muscles profonds, réguler le tonus, soulager les problèmes de dos, améliorer l'équilibre, la souplesse et la mobilité. Accessible à tous, chacun travaille selon ses capacités, l'enseignant adapte chacune des postures en fonction des problèmes rencontrés.

Mardi à 11h	Salle Le Poussin	Nathalie
-------------	------------------	----------

Tarifs : Club : 115€ . Acc : 138€ . Aspa : 58€



NOUVEAU

STRETCHING - RELAXATION

COMPLET

Le Stretching est associé à un moment de relaxation pour vous détendre, diminuer les tensions mentales, et développer votre concentration.

Mardi à 15h	Club Noyer	Solange
-------------	------------	---------

Tarifs : Club : 115€ . Acc : 138€ . Aspa : 58€



TAÏJIQUAN

Fondé sur le relâchement mental et physique, le taïjiquan favorise l'équilibre, la souplesse et la concentration.

Jeudi (initiation) à 9h	Square Méro <i>(Si intempéries, La Chaumière)</i>	Christophe
Jeudi (confirmés) à 10h		

Tarifs : Club : 172€ . Acc : 206€ . Aspa : 86€



TENNIS DE TABLE

Sport de raquette opposant deux ou quatre joueurs, accessible à tous. Venez jouer librement dans votre Club.

Lundi & Jeudi de 14h à 17h	Club NDP
Du Lundi au Vendredi de 9h à 12h	Club La Bocca

Tarifs : Club : 42€ . Acc : 50€ . Aspa : 21€



TONI-STRETCH

Travailler le dynamisme et la coordination du geste tout en étirant les différents groupes musculaires. Cours en deux parties : renforcement et étirements.

Mercredi à 10h & Vendredi à 9h	Club Ranguin	Shona / Solange
--------------------------------	--------------	-----------------

Tarifs : Club : 230€ . Acc : 276€ . Aspa : 115€



YIN YOGA **COMPLET**

Pratique douce, mais profonde, influencée par la médecine traditionnelle chinoise. Les postures, uniquement au sol, sont tenues 3 à 5 minutes. Technique méditative axée sur la respiration, avec un relâchement total et un lâcher-prise.

Lundi à 13h30	Espace Prévention	Sandrine
---------------	-------------------	----------

Tarifs : Club : 115€ . Acc : 138€ . Aspa : 58€



YOGA

Discipline qui permet de corriger le maintien, de renforcer, de tonifier la musculature et les ligaments et de soulager le dos fatigué. Le yoga favorise l'équilibre et la souplesse et repose sur la maîtrise de la respiration.

COMPLET	Mardi & Vendredi à 10h	Salle Le Poussin	Carole / Denis
	Lundi & Jeudi à 10h	Club Ranguin	Sandrine B. / Sandrine S.
COMPLET	Mardi & Vendredi à 10h	Salle des Hespérides	Sandrine S.
COMPLET	Lundi à 11h & Mercredi à 11h15	Club Carnot	

Tarifs : Club : 230€ . Acc : 276€ . Aspa : 115€

COMPLET	Mardi à 15h30	Club République	Caroline
COMPLET	Vendredi à 10h		
NOUVEAU	Vendredi à 11h		
COMPLET	Vendredi à 8h30	Club NDP	Karine
	Mercredi à 8h30	Salle des Hespérides	Sandrine S.
NOUVEAU	Jeudi à 9h	Club Ranguin	

Tarifs : Club : 115€ . Acc : 138€ . Aspa : 58€



YOGA SUR CHAISE **COMPLET**

Ces séances permettent de remettre le corps en mouvement, d'améliorer l'exécution des poses, et ainsi évoluer progressivement vers des postures debout ou au sol.

Mercredi à 10h

Espace Prévention

Sandrine S.

Tarifs : Club : 115€ . Acc : 138€ . Aspa : 58€



ZUMBA FITNESS **COMPLET**

Programme de danse-fitness d'inspiration latine. Les cours offrent une ambiance exotique sur une toile de rythmes latins.

Mardi à 17h

Salle Le Poussin

Elisabeth

Tarifs : Club : 115€ . Acc : 138€ . Aspa : 58€



ZUMBA GOLD **COMPLET**

Facile à suivre, cette activité vous permet de bouger à votre propre rythme. Zumba Gold inclut la même musique énergisante et dansante de la Zumba Fitness.

Vendredi à 11h

Salle Le Poussin

Elisabeth

Tarifs : Club : 115€ . Acc : 138€ . Aspa : 58€

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

ART 1. *Cannes Seniors Le Club est un Groupement d'Intérêt Public qui poursuit une mission de Service Public dont l'objet est de rompre la solitude des personnes âgées.*

ART 2. *Cannes Seniors Le Club accueille dans ses Clubs, qui sont des locaux publics des adhérents qui respectent le principe de neutralité et de laïcité propres au Service Public. À ce titre, chacun s'interdit de faire publiquement état de convictions politiques, syndicales, religieuses ou philosophiques.*

ART 3. *L'adhésion à Cannes Seniors Le Club est librement consentie. Les adhérents se doivent d'être à jour de cotisation pour participer à toute activité. Il en va de la responsabilité de Cannes Seniors Le Club, notamment en cas d'accident. Nul n'est contraint d'adhérer ou de demeurer membre de Cannes Seniors Le Club. La qualité de membre de Cannes Seniors Le Club confère des droits et des devoirs.*

ART 4. *Au titre des droits, les adhérents de Cannes Seniors Le Club bénéficient de l'application du principe de l'égalité de tous devant le Service Public. Ils aspirent, légitimement, à être convenablement accueillis et correctement renseignés pour participer pleinement aux activités de Cannes Seniors Le Club.*

ART 5. *Au titre des devoirs, les adhérents, bénévoles et salariés de Cannes Seniors Le Club se doivent mutuellement le respect. Nul ne peut empêcher autrui de jouir paisiblement de toutes les prestations offertes par Cannes Seniors Le Club.*

ART 6. *La convivialité et la cordialité doivent régner dans toutes les structures. Les Directrices de Clubs et Chefs de Services en ont la charge. Eux seuls, avec ou sans le concours de bénévoles, ont la maîtrise de l'organisation des activités proposées aux adhérents.*

ART 7. *Il appartient à la Présidente et au Directeur Général de Cannes Seniors Le Club, de prendre les mesures nécessaires pour préserver l'harmonie au sein de l'entreprise en général et des Clubs en particulier.*

ART 8. *Les adhérents ayant un comportement inapproprié, après des observations non suivies d'effet d'une Directrice de Club ou d'un Chef de Service, pourront recevoir de la Présidente et du Directeur Général de Cannes Seniors Le Club, un avertissement ou se voir notifier une exclusion temporaire ou définitive. Les troubles à l'Ordre Public, propos déplacés, insultes, violences, coups, comme la dégradation des biens publics, ne sauraient être tolérés.*

ART 9. *Les salariés du GIP Cannes Seniors Le Club, en cas de manquement à leurs obligations, subiront la rigueur des prescriptions du Droit du Travail.*

ART 10. *Chacun et chacune des Directrices de Clubs et Chefs de Services est chargé, en ce qui le concerne, de l'application du présent Règlement Intérieur.*

Approuvé par le Conseil d'Administration du 9 décembre 2011

OÙ NOUS TROUVER ?

ASSOCIATION BOULISTE	Place de l'Étang - CANNES
ASSOCIATION BOULISTE	Allées de la Liberté - CANNES
CENTRE HÉLIO MARIN	1090, voie Julia - VALLAURIS
CENTRE NAUTIQUE DU MOURE ROUGE	Base de voile Port du Moure Rouge CANNES
CENTRE AQUATIQUE GRAND BLEU	2, avenue Pierre Poési - CANNES
CLUB LA BOCCA	25, avenue Michel Jourdan CANNES LA BOCCA
CLUB CARNOT	28, avenue du Petit Juas - CANNES
CLUB NOTRE-DAME DES PINS	30, boulevard Alexandre III - CANNES
CLUB NOYER	73, rue Félix Faure - CANNES
CLUB RANGUIN	Coeur de Ranguin - CANNES LA BOCCA
CLUB RÉPUBLIQUE	Villa Les Bleuets - 7 avenue Isola Bella - CANNES
COLLÈGE CAPRON	Avenue André Capron - CANNES
ESPACE PRÉVENTION	2, rue Sergent Bobillot - CANNES
GOLF DE SAINT DONAT	270, route de Cannes - GRASSE
MJC PICAUD	23, avenue du Dr Raymond Picaud CANNES
MONTFLEURY CANNES TENNIS CLUB	Parc Montfleury, 21 Av. Beauséjour CANNES
PISCINE MONTFLEURY	19, avenue de Beauséjour - CANNES
PISCINE LES OLIVIERS	10, avenue Bénéfiat - CANNES
PLAGE PUBLIQUE - BIJOU PLAGE	Boulevard de la Croisette CANNES (à côté de Handi Plage)
SALLE DES HESPÉRIDES	50, avenue de Lérins - CANNES
SALLE LA LICORNE	25, avenue Francis Tonner - CANNES
SALLE LE POUSSIN	28, avenue du petit Juas - CANNES
SQUARE MÉRO	72-74, avenue de Grasse - CANNES
SYNAYA CENTRE CRYO SPORT SANTÉ	Les terrasses de Forville 89, avenue de Grasse - CANNES

REJOIGNEZ-NOUS SUR : WWW.CSLECLUB.COM . FACEBOOK.COM/CSLECLUB
INSTAGRAM.COM/CSLECLUB . X.COM/CSLECLUB

