



# Club Cœur et Santé d'Antibes Juan les Pins

Maison des Associations- Boîte N°50 - 288 Chemin de St Claude - 06600 ANTIBES

07 61 01 09 00 Permanence mardi de 9 h 30 à 11h30 antibescoeursante@gmail.

<https://www.coeursanteantibes.fr>

## DETAIL DES ACTIVITÉS 2025/2026 ( à conserver)

ACTIVITÉS	JOUR	HORAIRE	LIEU	PRIX AU TRIMESTRE	COACHES
<u>AQUAGYM</u>	lundi	15h à 15h45	Plage à hauteur de parking Dulys 2	40 €	FABIEN
			piscine municipale		
	jeudi	15h à 15h45	Plage à hauteur de parking Dulys 2	40 €	FABIEN
	samedi	12h30 à 13h15	piscine municipale	40 €	SANDRA
<u>ÉQUILIBRE- TONICITÉ</u>	vendredi	15h30 à 16h30	Salle Dojo La Fontonne	40 €	MELISSA
<u>GYM EN EXTERIEUR</u>	jeudi	10h45 à 11h45	Parc de Vaugrenier-Rte de Nice 2e entrée en venant d'Antibes au grand parking en bas des jeux	40 €	KARINE
<u>GYM LEILA</u>	mardi	15h00 à 16h00	Espace Escrime St Claude	40 €	LEILA
<u>GYM MELISSA</u>	jeudi	15h30 à 16h30	Salle Dojo La Fontonne	40 €	MELISSA
<u>GYM KARINE</u>	mardi	11h à 12h ou 11h30 à 12h30	Espace Escrime St Claude	40 €	KARINE
<u>DANSE EN LIGNE</u>	vendredi	9h30 à 11h30	Salle T3 Hockey La Fontonne	60 €	ELYANE
<u>LONGE CÔTE</u>	mardi	13h à 13h45	Parking Dulys 2 - Accès à la plage par le passage souterrain	40 €	MELISSA
<u>MARCHE</u>	lundi	9h30 ou 10h	Différents parcours selon programme établi par les accompagnateurs	0 €	
<u>MARCHE NORDIQUE</u>	mardi	9h30 à 10h30	Parc de Vaugrenier-Rte de Nice 2e entrée en venant d'Antibes au grand parking en bas des jeux	0 €	
	jeudi	9h30 à 10h30		40 €	KARINE
<u>PETANQUE</u>	mercredi	14h30 à 16h00	Terrain de boules Espace nautique La Salis	0 €	
<u>PILATES</u>	jeudi	13h30 à 14h30	Salle Dojo La Fontonne	40 €	MELISSA
	vendredi	14h30 à 15h30	Salle Dojo La Fontonne	40 €	MELISSA
<u>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</u>	lundi	15h00 à 16h00	Salle T3 Hockey La Fontonne	40 €	MELISSA
<u>RENFORCEMENT MUSCULAIRE AVEC BALLON FITBALL</u>	mardi	14h00 à 15h00	Espace Escrime St Claude	40 €	LEILA
<u>DOS-FESSIERS-ABDO- STRETCHING</u>	lundi	16h00 à 17h00	Salle T3 Hockey La Fontonne	40 €	MELISSA
	jeudi	14h30 à 15h30	Salle Dojo La Fontonne		
<u>YOGA</u>	mardi	16h00 à 17h00	Espace Escrime St Claude	40 €	LEILA

Remise de 15 € par trimestre si inscription à 3 activités payantes ou plus