



**CENTRE  
CULTUREL  
ET SPORTIF  
DES  
CAMPELIÈRES**



**PROGRAMME  
DES  
ACTIVITÉS**

**SAISON  
2024 - 2025**



# Culturel

*Anglais - dessin - théâtre - ciné*

*Batterie - Guitare - Piano*

*Ecole de danse*

Page 1 à 7

3

4 - 5

6 - 7

# Sport Adultes

*Le corps en mouvement*

*Musculation*

# Sport Enfants

*Trampoline / Acrogym*

*Capoeira / gym éveil et cirque*

*Pom - pom girl et acro - gym /  
Ateliers découvertes*

Page 8 à 10

8 - 9

11

Page 10

10

# Piscine

*Section natation - Aquafitness*

*Accès public*

# Infos

*Comment s'inscrire?*

*Contacts*

Page 12 à 14

12 - 13

14

Page 15 à 16

Page 15

Page 16

## Anglais

Marilyn Neradko  
Delphine Rivet

**Mardi**      Avancés  
10h15 - 11h45

**Mardi**      Primaire      Collège - Lycée      Adulte moyen  
17h00 - 18h00      18h00 - 19h00      19h00 - 20h30

## Atelier dessin

Manga ,Bd etc  
Marine Gambardella

**Jeudi**      +8ans      +12 ans  
17h15 - 18h15      18h15 - 19h45

## Chant Collectif

**Mercredi**      Avec Morgane      Tous niveaux  
14h00 – 15h00

## Atelier cinéma

**Mercredi**      Avec Morgane      + de 8 ans      +12 ans  
15h00 - 16h00      17h15 - 18h45

## Théâtre

Morgane  
Benyamina

**Mercredi**      4 à 6 ans      + de 8 ans      + de 12 ans  
11h00 - 12h00      16h00 - 17h00      18h45 - 20h15

**Mardi**      + de 8 ans      + de 12 ans  
17h30 - 18h30      18h30 - 20h00

**Vendredi**      + de 8 ans      + de 12 ans  
18h00 - 19h00      19h00 - 20h30

**Le trimestre / l'année**

**CACPL**

**HCACPL**

Activités      1h      60€ / 155€      72€ / 186€

Activités      1h30      80€ / 206€      95€ / 245€

Anglais Ados / Adultes le cours      85€ / 219€      95€ / 245€

# PIANO

**Aurélie Perret**

**Initiation - plus de 6 ans - Ados - Adultes**

<i>Mercredi</i>		
<b>Initiation</b> 5 - 6 ans	2 élèves	9h00 - 9h30 9h30 - 10h00
<b>Enfants</b> + de 6 ans	3 élèves	10h00 - 11h00 11h15 - 12h15
<b>Enfants</b> + de 6 ans <b>et ados</b>	3 élèves	13h00 - 14h00 14h00 - 15h00 15h00 - 16h00 16h15 - 17h15 17h15 - 18h15
<b>Ados</b> <b>Adultes</b>	Cours collectif Cours particuliers sur demande	18h15 - 19h15 Mercredi ou Vendredi

<b>Piano</b>		<b>Le trimestre</b>		<b>L'année</b>	
		<b>CACPL</b>	<b>HCACPL</b>	<b>CACPL</b>	<b>HCACPL</b>
5 - 6 ans	1/2 H	84€	100€	217€	259€
+ de 6 ans / Ados	1H	170€	196€	459€	528€

# Guitare et Batterie

**Antoine Del Vicario**

**Pus de 7 ans - Ados - Adultes**

<b>Lundi</b>	<b>Batterie Cours 1/2h</b>	<b>Créneau à réserver à partir de 17h30</b>
<b>Mercredi</b>	<b>Guitare Cours 1/2h</b>	<b>Créneau à réserver À partir de 15h00</b>

<b>Tarifs Cours particuliers Batterie - Guitare Chant - piano 1 élève</b>	<b>Forfait 10 cours 30 min Par trimestre 198€ CACPL</b>
---	---




# Ecole de Danse **Enfant / Ado / Adulte** Nadège Brochier, Sama

<b>LUNDI</b>	*jazz Obs 2 et 3 17h15 - 18h15 SAM	** jazz Élémentaire 2 18h15 - 19h15 SAM	** jaz 19h
<b>MARDI</b>	Eveil 4 / 6 ans 17h - 18h SAM	** Jazz Élémentaire 1 18h - 19h SAM	Conte 19h
<b>MERCREDI MATIN</b>	Eveil 4 / 6 ans 9h30 - 10h30 NADEGE	Initiation 6 / 8 ans 10h30 - 11h30 NADEGE	11h30
<b>MERCREDI APRES - MIDI</b>	Break / hip - hop + 8 ans 13h - 14h AURELIA	Break / Hip - hop + 12 ans 14h - 15h AURELIA	Street 19h20
<b>MERCREDI APRES - MIDI</b>	*Jazz Obs 2 13h - 14h NADEGE	*Jazz Obs 3 14h - 15h NADEGE	**Jaz 15h
<b>MERCREDI SOIR</b>	Contemporain Enfant /Ado 18h - 19h SAM	Classique Ado / Adulte Déb / Inter 19h - 20h15 SAM	Conte 20h
<b>JEUDI</b>	Classique Enfant / Ado 17h - 18h SAM	** Jazz Élémentaire 1 18h - 19h NADEGE	Jazz 19h -
<b> VENDREDI</b>	Initiation 6 / 8 ans 17h15 - 18h15 SAM	Street Jazz Enfant 18h15 - 19h15 AURELIA	St 19h15
<b>SAMEDI</b>	Observation 1 9h - 10h NADEGE	Eveil 4 / 6 ans 10h - 11h NADEGE	Initi 11h

Antonia Dupuis , Aurélia Paolino , Lisa Choudar

\*Obs 2 et 3 : 2 cours conseillés

\*\*Elém 1 - 2 - 3 : 2 cours obligatoires

Jazz Élémentaire 3 15 - 20h30 SAM	Lyrical jazz Adulte deb 20h - 21h LISA			
Contemporain Adultes Avancé 17h - 20h30 SAM	Danse adultes Trimestre / année	CACPL	HCACPL	<i>Pour tous les cours de danse : gala de fin d'année en décembre et juin. Prévoir l'achat d'un costume et le billet d'entrée.</i>
Jazz Obs 1 - 12h30 NADEGE	1 cours / sem.	76€ / 196€	91€ / 235€	
Contemporain jazz adultes deb - 20h20 AURELIA	2 cours / sem.	92€ / 238€	123€ / 317€	
Jazz Élémentaire 2 - 16h NADEGE	**Jazz Élémentaire 3 16h - 17h15 NADEGE	3 cours /sem	108€ / 278€	144€ / 370€
Contemporain Adulte Débutant 15 - 21h15 SAM		Danse enfants Ados Trim / année		
Jazz Adulte Avancé 20h30 NADEGE		1h	60€ / 155€	72€ / 186€
Street Jazz Ado - 20h15 AURELIA	Street Adulte Inter / Avancé 20h15 - 21h30 AURELIA	1h30	80€ / 206€	95€ / 245€
Initiation 6 / 8 ans - 12h NADEGE		2h	85€ / 219€	102€ / 263€
		Au-delà de 2h Tarif des 30 min supplémentaires		6€ / 16€      8€ / 21€
		 <b>Initiation heels Danse en talon</b>		

# Le Corps >>

## LUNDI

8h30 PILATES  
9h30

9h30 - 10h30 TOTAL BODY

10h YOGA+  
11h

10h30 ABDOS FESSIERS  
11h15

11h15 POSTURAL  
12h15

12h30 CIRCUIT TRAINING  
13h30

17h45 ABDOS FESSIERS  
18h30

18h30 POSTURAL  
19h30

20h00 - 21h00  
Lyrical jazz  
Débutant

## MARDI

9h00 ZUMBA  
10h00

10h00 STRETCHING  
11h00

11h00 PILATES  
12h00

12h30 YOGA DU DOS  
13h30

17h45 CARDIO JUMP  
18h45

18h45 STRETCHING  
19h45

19h00 - 20h30  
DANSE CONTEMPORAINE  
Inter/avancé

19h45 TOTAL BODY STEP  
20h45

## MERCREDI

8h30 ABDOS  
9h30 FESSIERS

10h00 STRETCHING  
11h00

11h00 YOGA  
12h00

## Sport Santé

19h00 - 20h15  
DANSE CLASSIQUE  
Déb / Inter

19h20 - 20h20  
STREET JAZZ  
Débutant

20h15 - 21h15  
DANSE CONTEMPORAINE  
Débutant



en mouvement

**JEUDI**

**VENDREDI**

9h00 BODY SCULPT  
10h00

9h00 - 9h30 ABDOS

10h00 POSTURAL  
10h45

9h30 BODY SCULPT  
10h30

10h45 POSTURAL  
11h30

10h30 ABDOS FESSIERS ET  
11h15 STRETCHING

11h15 GYM  
12h00 SENSORIELLE

20h15 - 21h30  
STREET JAZZ  
Initiation Heels  
Inter

12h30 FIT DANCE  
13h30

12h30 STRETCHING  
13h30

17h45 - 18h45  
CIRCUIT  
TRAINING

17h30 - 18h30  
YOGA \*

18h45 - 19h45  
PILATES

18h30 - 19h30  
YOGA \*

19h45 - 20h45  
ZUMBA

19h00 - 20h30  
DANSE JAZZ  
Avancé

LE TRIMESTRE

CACPL

Hors CACPL

De 1 à 2 cours hebdo

70 €

84 €

Passeport illimité

86 €

103 €

Passeport illimité +  
musculation

100 €

120 €

L'année

CACPL

Hors CACPL

De 1 à 2 cours hebdo

196 €

235 €

Passeport illimité

240 €

280 €

Passeport illimité +  
musculation

273 €

325 €

\*Salle des Lauriers

# Initiation

# SPORT

# Découverte

Enfants / Ados

<b>TRAMPOLINE et ACRO GYM</b> <i>Gilles Dechant</i>	8 / 13 ans 8 / 13 ans	Mardi 17h30 - 18h30 Mardi 18h30 - 19h30
<b>ACRO-GYM et AGRÈS</b> <i>Armanda Dosouto Semedo</i>  <i>Marie Laure Gualda</i>	5 / 7 ans	Mercredi 15h15 - 16h15
	8 / 14 ans	Mercredi 16h15 - 17h45 Mercredi 17h45 - 19h15
<b>Pom pom girls Acrobatique</b> <i>Armanda Dosouto Semedo</i>	6 / 10 ans	Mercredi 16h15 - 17h15
<b>CAPOEIRA</b> <i>Karim</i>	6 / 9 ans 10 / 14 ans	Mercredi 17h00 - 18h00 Mercredi 18h00 - 19h00
<b>« Ateliers »</b> <i>Gilles Dechant</i> <i>Jonglerie, « parkour », Equilibre sur objet et mono-cycle</i>	8 / 13 ans 7 / 12 ans	Vendredi 17h30 - 19h00 Samedi 11h00 - 12h00
<b>Gym éveil et cirque</b> <i>Gilles Dechant</i>	4 / 6 ans	Samedi 9h00 - 10h00 Samedi 10h00 - 11h00

Sport enfants	1h trimestre	1h année	1h30 trimestre	1h30 année
CACPL	60€	155€	80€	206€
HCACPL	72€	186€	95€	245€

# SPORT

## ADULTES

### MUSCULATION

Vendredi Abdos cours collectif	9h - 9h30 au gymnase <i>inclus dans le tarif musculation</i>
Lundi	9h - 13h30 et 16h - 20h30
Mardi	9h - 13h30 et 16h - 20h30
Mercredi	9h - 12h00 et 16h - 20h30
Jeudi	9h - 13h30 et 16h - 20h30
Vendredi	9h - 13h30 et 16h - 20h30
Samedi	9h - 12h00

**Sport Santé**

**Musculation**  
Ouverte toute l'année  
Coach sportif sur place sans  
supplément  
A partir de 16 ans et Adultes





**Remise en forme**

Adultes Musculation	1 mois 30€	3 mois 74€	12 mois 222€
Musculation pass *	3 mois 50€		
Corps en mouvement + musculation	CACPL	100€ trim	273€ année
	HCACPL	120€ trim	325€ année

\*Tarif préférentiel pour les adhérents du SMCEC

(syndicat mixte du centre culturel et sportif des Campelières) et licenciés des clubs sportifs de la CACPL\*

# NATATION

	Lundi	Mardi	Mercredi
<b>Primaire</b>	17h - 18h	17h - 18h	14h - 15h 15h - 16h
<b>Collège</b>	18h - 19h	18h - 19h	
<b>Lycée</b>			
<b>Adultes</b>	<b>Natation</b> 19h - 20h	<b>Aquafitness</b> 19h  45 min	<b>Aquafitness</b> 8h et 19h  45 min
		<b>Aquabike</b> 20h15  45 min	<b>Aquabike</b> 12h30  45 min
<b>Tarifs natation</b>	<b>PRIMAIRE ET COLLEGE</b>		<b>LYCEE / P</b>
	1 séance / semaine	2 séances / semaine	1 séance / sema
<b>CACPL trim / année</b>	<b>52€ / 132€</b>	<b>69€ / 178€</b>	<b>77€ / 199€</b>
<b>HCACPL trim / année</b>	<b>70€ / 181€</b>	<b>91€ / 235€</b>	<b>104€ / 268€</b>
<b>Aquabike</b>	15€ la séance	110€ le trim	
<b>Aquafitness</b>	10€ la séance	77€ / 104€ le trim 1 séance / semaine	199€ / 268€ l'année 1 séance / semaine
			30€ / n 1 séance



Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17h - 18h	17h - 18h		
18h - 19h	18h - 19h		
Sauvetage 19h - 20h	20h - 21h	11h - 12h	
Natation 19h - 20h	Aquafitness 16h et 19h  45 min	Aquafitness 10h  45 min Palmes 12h - 13h	Aquafitness 9h  45 min
		Aquabike 9h10  45 min	

## PALMES / ADULTES

semaine	2 séances / semaine
1	115€ / 297€
2	153€ / 395€

mois l'été pour  
ce / semaine

## Tarifs cours particuliers et semi-collectifs \*

\*Rajouter le tarif d'entrée correspondant

	CACPL	HCACPL
Enfants - Adultes		
Cours Part. 1/2 h	18€	23€
Cours Part 10 séances	140€	185€
Cours semi-collectifs 10 séances	98€	128€

Ces tarifs s'appliquent à compter de 2 élèves sur les cours

# PISCINE

## Accès Public

<b>Lundi</b>	12h - 13h30* et 20h - 21h30*
<b>mardi</b>	12h - 13h30*
<b>mercredi</b>	17h - 19h00*
<b>jeudi</b>	12h - 13h30* et 20h - 21h30*
<b>vendredi</b>	12h - 13h30*
<b>samedi</b>	13h - 17h30*
<b>dimanche</b>	10h - 12h30* <i>*Sortie du bassin</i>

*Durant les vacances les horaires sont modifiés.*

### Règlement:

2 enfants de moins de 10 ans par adultes.

Tenue réglementaire pour tous  
seul le maillot de bain est autorisé  
et le bonnet est obligatoire

### ENTRÉES

CACPL et autres

#### Moins de 16 ans

1 entrée 2€

10 entrées 14€

#### Adultes

1 entrée 3€

10 entrées 25€

**Tarif préférentiel : 2,50€**

*Etudiants, jeunes,  
scolaires ( sur justificatif )  
Enfant moins de 2 ans :  
gratuit*

#### Piscine - pass annuel

*Accès illimité  
aux heures publiques*  
**125€ CACPL**  
**170€ HCACPL**

La CACPL (Communauté d'Agglomération Cannes Pays de Lérins) regroupe les communes de Mougins, Le Cannet, Cannes, Mandelieu, et Théoule sur mer

*Cette plaquette n'est pas contractuelle, des modifications indépendantes de notre volonté peuvent nous obliger à revoir le thème, le montant ou les horaires définis. Merci de votre compréhension.*

# Comment s'inscrire ?

**Reprise des activités lundi 09 septembre 2024**

## **INSCRIPTIONS**

- à l'administration du lundi au vendredi de 13h30 à 16h00
  - au gymnase du lundi au jeudi de 9h00 à 12h00 et 17h00 à 20h00
- Le vendredi et samedi de 9h00 à 12h00

## **Modes de règlement**

Carte bancaire - numéraire

Chèques libellés à l'ordre du **régisseur des recettes du SMCEC**

**Inscriptions sur présentation des documents suivants :**

- Justificatif de domicile pour les habitants de la CACPL
- Pour les activités sportives : **certificat médical obligatoire** ou attestation sur l'honneur (uniquement pour les - de 16 ans)

**Pour la natation : test obligatoire**

## **Vacances scolaires**

Interruption des cours pour toutes les activités enfants et ados.

Pour les adultes le planning d'activités est modifié.

Veuillez consulter l'affichage.

<b>PÉRIODES DES COURS</b> (Sauf musculation)	
1ère période	09/09 au 21/12/2024
2ème période	06/01 au 31/03/2025
3ème période	01/04 au 21/06/2025 (selon l'activité)



**Toute personne  
n'étant pas à jour de sa  
cotisation ne pourra  
pas accéder au cours.**

## PISCINE

Aux heures d'ouverture  
du public

04 93 45 07 69

## GYMNASE

04 93 69 44 54

## MUSCULATION

Aux heures d'ouverture

04 93 69 57 65

## ACCUEIL

04 93 45 68 94



Syndicat Mixte du Centre Éducatif et Culturel  
« les Campelières »

199 Chemin des Campelières - 06250 MOUGINS  
Email : [contact@lescampelières.fr](mailto:contact@lescampelières.fr)



DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES

[www.lescampelières.fr](http://www.lescampelières.fr)

