

# UN ÉTÉ EN CÔTE INDIGO

## Sport



Pour tous ceux qui veulent sortir de chez eux



### STAGES SAUVETAGE, SPORT AQUATIQUE

Club de sauvetage pérignanais  
Du lundi 12 juillet au vendredi 20 août  
PS n°1 - plage bd de la Douane  
Saint-Pierre la Mer

#### TOUS LES LUNDIS

**Stage sauvetage** - 9h30 à 11h30  
Enfants à partir de 7 ans - tarif : 12€

#### TOUS LES MARDIS

**Stage sauvetage** - 9h30 à 11h30  
Enfants à partir de 7 ans - tarif : 12€

#### Rando paddle

- 11h30 à 12h30  
Enfants moins de 14 ans accompagnés par un adulte - tarif : 10€

#### TOUS LES MERCREDIS

**Stage sauvetage** - 9h30 à 11h30  
Enfants à partir de 7 ans - tarif : 12€

#### TOUS LES JEUDIS

**Stage sauvetage** - 9h30 à 11h30  
Enfants à partir de 7 ans - tarif : 12€

#### Rando paddle

- 11h30 à 12h30  
Enfants moins de 14 ans accompagnés par un adulte - tarif : 10€

#### TOUS LES VENDREDIS

**Stage sauvetage** - 9h30 à 11h30  
Enfants à partir de 7 ans - tarif : 12€

#### DU LUNDI AU VENDREDI

**Cours de natation & Paddle**  
En après-midi - sur réservation  
Tél : 06 25 10 88 03  
sauvetage.club.perignanais@gmail.com  
<http://www.sauvetage-club-perignanais.com/>

#### PISCINE COUVERTE

Juillet & août

Rue de la poste - Fleury village  
Aqua training, aqua perf, natation  
Rens : 04 68 46 51 00  
<https://culture.legrandnarbonne.com/piscine-communautaire-de-fleury-d-aude>

### INITIATION AU VOLLEY-BALL

Gratuit - Ouvert à tous à partir de 8 ans  
Du mardi 03 au jeudi 12 août  
Tous les mardis et jeudis  
Espace beach - Saint-Pierre de 10h30 à 12h



### CONCOURS DE PÉTANQUE

avec le Bouchon pérignanais  
Du samedi 03 juillet au samedi 28 août  
Tous les samedis - Début du tournoi : 14h  
Concours en doublette formée - ouvert à tous  
Rens : 06 28 22 51 06  
Base des loisirs - Saint-Pierre la Mer

### FITNESS, GYM, DANSE

Ouvert à tous à partir de 16 ans  
Du lundi 05 juillet au vendredi 27 août

#### TOUS LES LUNDIS

**Circuit minceur avec Lisa** - de 8h30 à 9h30  
**Abdos fessiers avec Lisa** - de 9h30 à 10h30  
**Stretching avec Lisa** - de 10h30 à 11h30  
Espace beach - Saint-Pierre

**Fitness chorégraphié, renforcement musculaire au sol et étirements avec Maélys**  
Camping Rive d'Aude aux Cabanes de 9h à 11h

**Cours de danse, modèle zumba avec Lisa**  
de 18h30 à 19h30  
**Initiation aux danses latines avec Lisa**  
de 19h30 à 20h30  
Camping Pissevaches à Saint-Pierre



### TOUS LES MARDIS

**Renforcement musculaire avec Lisa**  
de 8h30 à 9h30  
**Pilates avec Lisa** - de 9h30 à 10h30  
**Stretching avec Lisa** - de 10h30 à 11h30  
Espace beach - Saint-Pierre

#### TOUS LES MERCREDIS

**CAF avec Lisa** - de 8h30 à 9h30  
**Postural avec Lisa** - de 9h30 à 10h30  
**Stretching avec Lisa** - de 10h30 à 11h30  
Espace beach - Saint-Pierre

**Ateliers cardio, renforcement, souplesse et exercices inspirés du yoga avec Maélys**  
Camping Rive d'Aude aux Cabanes de 9h à 11h

**Stretching, relaxation, yoga avec Lisa**  
de 18h30 à 19h30

**Danse modèle zumba avec Lisa** - de 19h30 à 20h30  
Camping Pissevaches à Saint-Pierre

#### TOUS LES JEUDIS

**Circuit training avec Lisa** - de 8h30 à 9h30  
**Equilibre du corps (yoga, pilates, taïchi sur la relation musique mouvement) avec Lisa**  
de 9h30 à 10h30  
Espace beach - Saint-Pierre

**Marche aquatique avec Lisa & le club de sauvetage**  
PS n°1 - Saint-Pierre de 10h30 à 11h30

#### TOUS LES VENDREDIS

**Cardio mouv, abdos flash avec Lisa**  
de 8h30 à 9h30  
**Pilates avec Lisa** - de 9h30 à 10h30  
**Stretching avec Lisa** - de 10h30 à 11h30  
Espace beach - Saint-Pierre

**Cardio ludique & gymnastique douce style pilates avec Maélys**  
Camping Rive d'Aude aux Cabanes de 9h à 11h

#### TOURNOI DE BEACH TENNIS

Espace beach - Saint-Pierre la mer  
Samedi 14 août de 9h à 12h30  
Ouvert à tous

### TOURNOIS DE BEACH SOCCER

avec le Fleury Football Club  
Gratuit ouvert à tous  
Du 14 juillet au 11 août  
Tous les mercredis de 16h30 à 18h  
Espace beach - Bd de la Douane  
Saint-Pierre la Mer

### TENNIS & PADEL

5 terrains de tennis et 1 club-house  
Base des loisirs - Saint-Pierre la Mer  
Location : 07 81 02 38 86 ou 06 49 52 38 46

1 terrain de tennis et 2 terrains de padel  
Avenue de Valmy - Fleury village  
Loc : <https://ballejaune.com/club/PADELFLLEURY>  
Stages : 06 87 47 82 62 ou 06 49 52 38 46

### TOURNOI DE TENNIS

30 juillet au 15 août  
Base des loisirs - Saint-Pierre la Mer

### CONCOURS DE PÉTANQUE

Tous les dimanches en juillet & août  
Tournoi en doublette - start : 14h45  
Inscrip : Club house de tennis ou 07 81 02 38 86  
Base des loisirs - Saint-Pierre la Mer

### ÉCOLE DE VOILE ET DE KITESURF

Affiliée à la FFV - Ouvert 7/7j de 9h à 19h  
Étang de Pissevaches - Saint-Pierre la Mer  
04 68 49 22 31 ou 06 70 62 90 64  
<https://glisseetkite.com/fr>

### ETAPE DE L'OCCITANIE BEACH RUGBY

SAMEDI 10 JUILLET

Espace beach Saint-Pierre la Mer

