



Saison Sport Santé 2026-2027
Activités proposées par le Service des Sports
de la Ville de Castelnau-le-Lez

1. SPORT SANTE SENIOR
2. RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN EXTERIEUR
3. BEACH-ACTIVITÉS
4. MARCHE ACTIVE & GYM DOUCE
5. MARCHE NORDIQUE
6. SPORT SANTE EN FAMILLE
7. PROGRAMME EQUILIBRE ET SANTE

1. SPORT SANTE SENIOR

Service des Sports de la ville de CASTELNAU-LE-LEZ.

Activité Sport Santé intérieur et de plein air

Contact : Jamal FADLI
Numéro : 04 67 79 69 17
Mail : jfadli@castelnau-le-lez.fr

Venez pratiquer une activité régulière, modérée et adaptée afin de solliciter et maintenir vos différentes capacités (force, souplesse, équilibre, coordination, mémorisation, endurance...) et ainsi prévenir votre capital santé.

- Chaque mercredi un thème différent (gym douce, renforcement musculaire, jeux d'opposition et raquettes...) sera pratiqué.
- Chaque vendredi différentes activités physiques adaptées de plein air vous sera proposé pour un « Rendez-vous Forme et Multi-Sports ».

Lieu : Palais des Sports (mercredi) / Complexe Jean-Fournier (vendredi)

- Mercredi : de 9h à 10h et de 14h à 15h
- Vendredi : de 9h à 10h

Tarifs **Castelnaudviens** cycle annuel (25 séances) 1 cours/semaine : **110€**

- Tarification sociale Castelnaudviens : 55€ (personnes bénéficiant des minimas sociaux)
- Tarif Non-Castelnaudviens : 200€

Séance de découverte : le mercredi 16 septembre de 9h à 10h et de 14h à 15h au Palais des Sports et le vendredi 18 septembre de 9h à 10h au complexe Jean Fournier.

2. RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN EXTERIEUR

Service des Sports de la ville de CASTELNAU-LE-LEZ.

Activité Sport Santé de plein air

Contact : Thierry RIVAUD

Numéro : 04 67 79 69 16

Mail : trivaud@castelnau-le-lez.fr

Par sa dimension sport santé cet activité convient à tout niveau et se déroule en plein air avec repli en salle au palais des sports en cas de mauvais temps. Le contenu de la séance sera adapté au niveau de chacun. Alternance d'exercices de renforcement musculaire, de travail aux élastiques, gainage, exercices de gym, cardio, étirement assouplissement tout en utilisant l'environnement naturel.

Lieu : Palais des Sports : extérieur

- Loisir Santé : lundi, mardi, mercredi et jeudi : 9h-10H
- Loisir Santé Plus : lundi, mardi, mercredi et jeudi : 10-11H

Tarifs Castelnauviens cycle annuel (25 séances) 1 cours/semaine : 110€

- Tarification sociale Castelnauviens : 55€ (personnes bénéficiant des minimas sociaux)
- Tarif Non-Castelnauviens : 200€

Séance découverte : le jeudi 17 septembre 2026 de 10H à 11H au Palais des Sports.

3. BEACH-ACTIVITÉS

Service des Sports de la ville de CASTELNAU-LE-LEZ

Activité Sport Santé de plein air

Contact : Jamal FADLI

Numéro : 04 67 79 69 17

Mail : jfadli@castelnau-le-lez.fr

Des activités physiques variées et adaptées pour les séniors, à pratiquer en plein air sur le sable. Chaque vendredi, un thème différent est proposé pour allier forme, plaisir et convivialité : soft volley, jeux de raquettes ou d'opposition, circuit training... Des séances ludiques et stimulantes pour entretenir sa condition physique en douceur, dans un cadre agréable.

Lieu : Terrains de Beach volley - Complexe sportif Jean-Fournier

- Le vendredi de 10h30 à 12h

Tarifs Castelnauviens cycle annuel (25 séances) 1 cours/semaine : 110€

- Tarification sociale Castelnauviens : 55€ (personnes bénéficiant des minimas sociaux)
- Tarif Non-Castelnauviens : 200€

Séance découverte : le vendredi 18 septembre 2026 de 10H30 à 12H au complexe sportif Jean-fournier

4. MARCHE ACTIVE & GYM DOUCE

Service des Sports de la ville de CASTELNAU-LE-LEZ

Activité Sport Santé de plein air

Contact : Inès LOPEZ

Numéro : 04 67 79 63 29

Mail : ilopez@castelnau-le-lez.fr

Une activité en plein air réservée aux seniors alliant marche douce et renforcement musculaire doux. Une variété de mouvements simples et faciles à exécuter afin de travailler vos capacités cardio-respiratoires et votre souplesse. Cette double activité convient très bien à un public souhaitant maintenir sa forme tout en restant à son rythme.

Lieu : Parcours sportif du Palais des Sports

- Le mardi : de 9h à 10h30 et de 10h30 à 12h

Tarifs Castelnauviens cycle annuel (25 séances) 1 cours/semaine : 110€

- Tarification sociale Castelnauviens : 55€ (personnes bénéficiant des minimas sociaux)
- Tarif Non-Castelnauviens : 200€

Séance de découverte : le mardi 15 septembre de 9h à 10h et de 10h30 à 11h30 au Palais des Sports.

5. MARCHE NORDIQUE

Service des Sports de la ville de CASTELNAU-LE-LEZ.

Activité Sport Santé de plein air

Contact : Thierry RIVAUD

Numéro : 04 67 79 69 16

Mail : trivaud@castelnau-le-lez.fr

Par sa facilité de pratique et sa dimension « Sport Santé », cette activité permet d'utiliser 90% des muscles et apporte de nombreux bienfaits comme l'amélioration de la capacité cardio-respiratoire, le maintien postural, le renforcement des muscles et du squelette, fortifie le système immunitaire, réduit le stress...). La marche Nordique se déroule en pleine nature. Départ proposé depuis le Palais des Sports pour covoiturage.

Lieu : dans un rayon de 15 kms autour de Castelnau-le-Lez.

- Marche douce : mercredi de 9H30 à 11H et de 14H à 15H30
- Loisir Santé : jeudi de 9H30 à 11H
- Loisir Santé + : mardi, jeudi, vendredi de 14H à 15H30
- Loisir Santé ++ : vendredi de 09H30 à 11H

Tarifs Castelnauviens cycle annuel (25 séances) 1 cours/semaine : 110€

- Tarification sociale Castelnauviens : 55€ (personnes bénéficiant des minimas sociaux)
- Tarif Non-Castelnauviens : 200€

Séance découverte : le vendredi 18 septembre 2026 de 9H30 à 11H.

6. SPORT SANTE EN FAMILLE

Service des sports de la ville de CASTELNAU-LE-LEZ.

Activité Sport Santé intérieur et de plein air

Contact : Inès LOPEZ

Numéro : 04 67 79 63 29

Mail : ilopez@castelnau-le-lez.fr

Parents et grands-parents, venez pratiquer une activité avec votre enfant ou petit enfant, de 3 ans à 10 ans. Le Sport Santé en famille est un cours adapté et ludique pour que petits comme grands trouvent leur bonheur dans une séance active et dynamique à travers différents thèmes (jeux de précision, collectifs, de rapidité, des jeux musicaux, de fitness, d'opposition...).

Lieu : Palais des Sports

- Mercredi : de 10h30 à 11h30

Séances Gratuites

- Réservé aux Castelnaudviens et Castelnaudviennes, sur inscriptions.

Séance de découverte : le mercredi 16 septembre de 10h30 à 11h30 au Palais des Sports.

7. PROGRAMME EQUILIBRE ET SANTE

Service des Sports de la ville de CASTELNAU-LE-LEZ.

Activité Physique Adaptée

Contact : Lydia SANCHEZ

Numéro : 07 85 88 45 37

Mail : lsanchez@castelnau-le-lez.fr

Equilibre et santé propose le programme EPCA (Equilibre Prévention de la Chute et Autonomie) basé sur la méthode PEM-ES (Posture Equilibre et Motricité, et Education pour la Santé).

Inscription sur un Cycle de 3 mois de 2 séances / semaine, soit au total 24 séances. Une séance d'une heure et demi chacune, comprenant 30 mn d'Education pour la Santé et une heure d'activité physique adaptée.

3 Cycles dans l'année : 1^{er} Cycle Septembre-Décembre, 2^{ème} Cycle Janvier-Mars, 3^{ème} Cycle Avril-Juin.

Groupes : 6 groupes.

Lieu : Palais des Sports.

Tarifs cycle annuel (24 séances) 2 cours/semaine : **30€**

- Tarification sociale Castelnaudviens : Cycle (24 séances) : 15€ (personnes bénéficiant des minimas sociaux)

**Programme réservé aux Castelnaudviens/Castelnaudviennes de 65 ans et plus.*

**Prendre un rdv pour effectuer les tests de capacités physiques et d'équilibration avant le 25 septembre pour le cycle 1.*



Equilibre et Santé 2026-2027

Planning et Groupes :

	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3
Périodes	Du 21 Septembre au 18 Décembre 2026	04 Janvier au 02 Avril 2027	05 Avril au 02 Juillet 2027
Inscriptions	Septembre	Décembre	Mars
Tests : évaluations avant cycle (pré-tests)	Semaine du 21 septembre 2026	Semaine du 04 janvier 2027	Semaine du 05 avril 2027
Répartition des groupes	Semaine du 21 septembre 2026	Semaine du 04 janvier 2027	Semaine du 05 avril 2027
Premières séances d'activité physique adaptée	Semaine du 28 septembre 2025	Semaine du 11 janvier 2027	Semaine du 19 avril 2027
Semaine de tests : évaluations après cycle (post-tests)	Semaine du 14 décembre 2026	Semaine du 29 mars 2027	Semaine du 28 juin 2027
Dernière séance, fin du cycle.	Le 18 décembre 2026	Le 02 avril 2027	Le 02 juillet 2027
Vacances	<i>Du 26 au 30 octobre 2026</i>	<i>Du 15 février 2024 au 19 février 2027</i>	<i>Du 12 avril au 16 avril 2027</i>
Fériés	<i>Mercredi 11 novembre 2026</i>	<i>Lundi 29 mars 2027</i>	<i>Jeudi 6 et lundi 7 mai 2027</i>

Groupe 1	Lundi et Mercredi : de 9h à 10h30
Groupe 2	Lundi et Vendredi : de 10h30 à 12h
Groupe 3	Lundi et Vendredi : de 14h à 15h30
Groupe 4	Lundi et Vendredi : de 15h30 à 17h
Groupe 5	Mercredi: de 10h30 à 12h et Vendredi: de 9h à 10h30
Groupe 6	Mardi : de 9h à 10h30 et Jeudi : de 9h à 10h30

SÉANCES DÉCOUVERTES

ENEZ ESSAYER, BOUGER, PARTAGER !

Découvrez toutes nos activités
et trouvez celles qui vous correspondent !



MARCHE ACTIVE & GYM DOUCE

Bougez à votre rythme,
prenez soin de vous !



MARDI
15 SEPTEMBRE

9h à 10h
ou 10h30 à 11h30



AU PALAIS
DES SPORTS



SPORT SANTÉ SÉNIOR

Bouger, se renforcer,
rester en forme !



MERCREDI
16 SEPTEMBRE

9h à 10h
ou 14h à 15h



AU PALAIS
DES SPORTS



SPORT EN FAMILLE

Bouger, jouer, partager
en famille !



MERCREDI
16 SEPTEMBRE

10h30 à 11h30



AU PALAIS
DES SPORTS



RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN EXTÉRIEUR

Plus fort ensemble !



JEUDI
17 SEPTEMBRE

10h à 11h



AUTOUR DU
PALAIS DES SPORTS



BEACH ACTIVITÉS

Se dépenser, s'amuser,
profiter du plein air !



VENDREDI
18 SEPTEMBRE

10h30 à 12h



AU TERRAIN DE
BEACH VOLLEY
AU COMPLEXE SPORTIF
JEAN FOURNIER



LES RENDEZ-VOUS FORME ET MULTI-SPORTS

Bouger, s'amuser,
se dépasser !



VENDREDI
18 SEPTEMBRE

9h à 10h



AU COMPLEXE SPORTIF
JEAN FOURNIER



MARCHE NORDIQUE

Respirez, avancez,
profitez de la nature !



MERCREDI 16 SEPTEMBRE
ou VENDREDI 18 SEPTEMBRE
de 9h30 à 10h30



RENDEZ-VOUS
AU PALAIS DES SPORTS



ENEZ NOMBREUX !

Tester, partager, adopter les activités qui vous ressemblent !

Plus d'infos
auprès du
Service des Sports