



VILLE D'HYÈRES  
LES PALMIERS

# SEMAINIER PASSENIOR 2025-2026

## LUNDI

|            |                          |                                                |                                   |                              |
|------------|--------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| Matin      | Yoga                     | Choix 1 : 9h / 10h<br>Choix 2 : 10h30 / 11h30  | Gymnase<br>Guynemer               | J. SERNA                     |
| Matin      | Kayak                    | 9h / 12h                                       | La Vigie<br>La Capte              | P. LAMBERT<br>L. LEYDIER     |
| Après-midi | Randonnée<br>1/2 journée | 13h30 / 16h30                                  | RDV parking<br>Espace 3000        | G. SMAILI<br>L. LEYDIER      |
| Après-midi | Ping pong                | Choix 1 : 13h30 / 15h<br>Choix 2 : 15h / 16h30 | Complexe sportif<br>des Rougières | B. MANSEUR<br>Z. EL RHABBARI |
| Après-midi | Stretching               | Choix 1 : 13h45 / 14h45<br>Choix 2 : 15h / 16h | CSM<br>l'Aiguade                  | J. SERNA                     |
| Après-midi | Aquagym                  | 16h15 / 17h                                    | Complexe aquatique                | MNS                          |

## MARDI

|            |                 |                                                |                                                                                 |                         |
|------------|-----------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Journée    | Randonnée       | 8h30 / 16h30                                   | RDV parking<br>Espace 3000                                                      | L. LEYDIER<br>G. SMAILI |
| Matin      | Marche nordique | 8h30 / 11h30                                   | Variable<br>(RDV parking complexe<br>sportif des Rougières)                     | S. VILLAUME             |
| Matin      | Gym douce       | Choix 1 : 9h / 10h<br>Choix 2 : 10h30 / 11h30  | CSM<br>l'Aiguade                                                                | J. SERNA                |
| Matin      | Longe côte      | 9h / 12h                                       | Parking Arromanches<br>(Lieu de l'activité variable<br>en fonction de la météo) | P. LAMBERT<br>JR. GUIOL |
| Après-midi | Cardio gym      | Choix 1 : 13h45 / 14h45<br>Choix 2 : 15h / 16h | Guynemer<br>(Oct à mars)<br>CSM Extérieur                                       | C. BULLEUX              |
| Après-midi | Échecs          | 14h / 16h                                      | Maison des échecs                                                               | B. RAMAZZOTTI           |

# MERCREDI

|            |           |                                               |                                 |            |
|------------|-----------|-----------------------------------------------|---------------------------------|------------|
| Matin      | Gym douce | Choix 1 : 9h / 10h<br>Choix 2 : 10h30 / 11h30 | CSM<br>l'Ayguade                | L. LEYDIER |
| Matin      | Pétanque  | 9h30 / 12h                                    | Place Vicomtesse<br>de Noailles | C. GIRARD  |
| Après-midi | Pétanque  | 13h45 / 16h15                                 | Place Vicomtesse<br>de Noailles | C. GIRARD  |

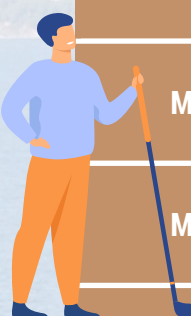


# JEUDI

|            |            |                                                |                                                                                 |                         |
|------------|------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Journée    | Randonnée  | 8h30 / 16h30                                   | RDV parking<br>Espace 3000                                                      | G. SMAILI<br>L. LEYDIER |
| Matin      | Cardio gym | Choix 1 : 8h45 / 9h45<br>Choix 2 : 10h / 11h   | Guynemer<br>(oct à mars)<br>CSM extérieur                                       | M. FOSTINELLI           |
| Matin      | Gym douce  | Choix 1 : 9h / 10h<br>Choix 2 : 10h30 / 11h30  | CSM<br>l'Ayguade                                                                | J. SERNA                |
| Matin      | Longe côte | 9h / 12h                                       | Parking Arromanches<br>(lieu de l'activité variable en<br>fonction de la météo) | P. LAMBERT<br>JR. GUIOL |
| Après-midi | Stretching | Choix 1 : 13h45 / 14h45<br>Choix 2 : 15h / 16h | CSM<br>l'Ayguade                                                                | J. SERNA                |
| Après-midi | Aquagym    | 16h15 / 17h                                    | Complexe<br>aquatique                                                           | MNS                     |



# VENDREDI



|            |           |                                               |                                   |                              |
|------------|-----------|-----------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| Matin      | Ping pong | Choix 1 : 8h30 / 10h<br>Choix 2 : 10h / 11h30 | Complexe sportif<br>des Rougières | B. MANSEUR<br>Z. EL RHABBARI |
| Matin      | Kayak     | 9h / 12h                                      | La Vigie<br>La Capte              | L.LEYDIER<br>P. LAMBERT      |
| Matin      | Gym douce | Choix 1 : 9h / 10h<br>Choix 2 : 10h30 / 11h30 | Gymnase Guynemer                  | J. SERNA                     |
| Matin      | Sport Fit | Choix 1 : 9h / 10h<br>Choix 2 : 10h15 / 11h15 | Complexe sportif<br>Berteau       | S. VILLAUME<br>G. SMAILI     |
| Après-midi | Aquagym   | 16h15 / 17h                                   | Complexe aquatique                | MNS                          |

## ACTIVITÉS

|                       | Nombre de séances par semaine | Nombre de places par semaine |
|-----------------------|-------------------------------|------------------------------|
| Gym douce             | 8                             | 210                          |
| Stretching            | 4                             | 100                          |
| Longe côte            | 2                             | 50                           |
| Aquagym               | 3                             | 80                           |
| Ping pong             | 4                             | 80                           |
| Cardio gym            | 4                             | 120                          |
| Marche nordique       | 1                             | 35                           |
| Randonnée journée     | 2                             | 50                           |
| Randonnée 1/2 journée | 1                             | 30                           |
| Échecs                | 1                             | 25                           |
| Pétanque              | 2                             | 70                           |
| Kayak                 | 2                             | 32                           |
| Sport FIT             | 2                             | 32                           |
| Yoga                  | 2                             | 32                           |
| 14 activités          | 38 séances proposées          | 946 places disponibles       |

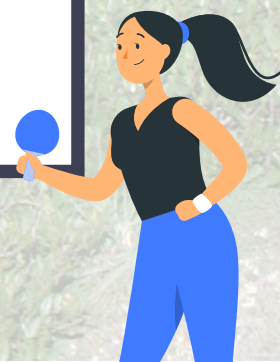
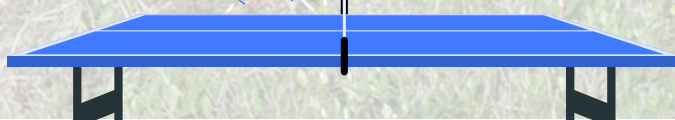
PRÉ-INSCRIPTION EN LIGNE : <https://guichetfamille.hyeres.fr>

DU 19 JUIN AU 18 JUILLET 2025

RETOUR DES DOSSIERS AVANT LE : 18 juillet 2025

(Boîte aux lettres de la base nautique)

DÉBUT DES ACTIVITÉS LE : lundi 8 septembre 2025



# RENSEIGNEMENTS

## SERVICE DES SPORTS

Mairie d'Hyères

12, avenue Joseph Clotis 83400 HYERES

Joindre Madame TOMASINO Virginie 04 94 00 79 78

ou

Base Nautique

12, Avenue docteur Robin 83400 HYERES

Joindre Madame LUCIANI Rolande au 04 94 01 48 95



VILLE D'HYÈRES  
LES PALMIERS

## GUICHET FAMILLE

Mairie d'Hyères,

12, avenue Joseph Clotis.

Tél : 04.94.00.78.78

Le guichet famille reçoit les appels téléphoniques du lundi au vendredi de 8h30 à 13h15.

Le Guichet Famille est en accès libre du lundi au vendredi de 8h30 à 13h.

Téléphone : 04.94.00.78.78

Adresse mail : [guichet.famille@mairie-hyeres.com](mailto:guichet.famille@mairie-hyeres.com)



# INSCRIPTIONS

## TARIFS À L'ANNÉE

1 activité = 1 séance par semaine

• Pour les personnes non imposables ou payant moins de 2 000 € d'impôts par an (copie du dernier avis d'imposition transmis lors de l'inscription, sinon le plein tarif sera appliqué)

60 € pour 1 activité / 100 € pour 2 activités / 130 € pour 3 activités / 160 € pour 4 activités

• Pour les personnes imposables

90 € pour 1 activité / 130 € pour 2 activités / 160 € pour 3 activités / 190 € pour 4 activités

Pour l'activité Aquagym, prévoir un supplément carte horaire à régler directement auprès du Complexe Aquatique.

Pour les activités Longe côte et Kayak, prévoir un équipement adapté à l'activité (combinaison, gants néoprène etc...) avec chaussons obligatoires + test de natation 25m et pass nautique obligatoire.

Pour les activités Gym douce, Cardio gym, stretching, Sport fit et Yoga prévoir un tapis de sol et une serviette.

Pour l'activité Yoga deux équipements individuels complémentaires (briques de yoga x2 et sangle) vous seront également demandés en début d'année pour la pratique

Les documents pour le dossier d'inscription sont téléchargeables en amont sur le site de la ville :

<https://hyeres.fr/pass-senior/>