

LUNDI

Matin	Yoga	Choix 1 : 9h / 10h Choix 2 : 10h15 / 11h15	Gymnase Guynemer	J. SERNA
Matin	Cardio gym	Choix 1 : 9h / 10h Choix 2 : 10h15 / 11h15	CSM extérieur pinède	F. DURANTON C. BULLEUX
Matin	Kayak	9h / 12h	La Vigie La Capte	P. LAMBERT L. LEYDIER
Après-midi	Randonnée 1/2 journée	13h30 / 16h30	RDV parking Espace 3000	L. LEYDIER F. DURANTON
Après-midi	Ping pong	Choix 1 : 13h30 / 15h Choix 2 : 15h / 16h30	Complexe sportif des Rougières	B. MANSEUR Z. EL RHABBARI
Après-midi	Stretching	Choix 1 : 13h45 / 14h45 Choix 2 : 15h / 16h	CSM l'Aiguade	J. SERNA
Après-midi	Pétanque	13h30 / 16h30	Place Vicomtesse de Noailles	C. GIRARD
Après-midi	Aquagym	16h15 / 17h	Complexe aquatique	MNS

MARDI

Journée	Randonnée	8h30 / 16h30	RDV parking Espace 3000	L. LEYDIER G. SMAILI
Matin	Marche nordique	8h30 / 11h30	Variable (RDV parking complexe sportif des Rougières)	S. VILLAUME
Matin	Gym douce	Choix 1 : 9h / 10h Choix 2 : 10h15 / 11h15	CSM l'Aiguade	J. SERNA
Matin	Longe côte	9h / 12h	Parking Arromanches (Lieu de l'activité variable en fonction de la météo)	P. LAMBERT JR. GUIOL
Après-midi	Échecs	14h / 16h	Maison des échecs	B. RAMAZZOTTI

MERCREDI

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



JEUDI

Journée	Randonnée	8h30 / 16h30	RDV parking Espace 3000	G. SMAILI L. LEYDIER
Matin	Cardio gym	Choix 1 : 8h45 / 9h45 Choix 2 : 10h / 11h	Guynemer (oct à mars) CSM extérieur	J. KUBANY M. FOSTINELLI
Matin	Gym douce	Choix 1 : 9h / 10h Choix 2 : 10h15 / 11h15	CSM l'Ayguade	J. SERNA
Matin	Longe côte	9h / 12h	Parking Arromanches (lieu de l'activité variable en fonction de la météo)	P. LAMBERT JR. GUIOL
Matin	Marche nordique	8h30 / 11h30	Variable (RDV parking complexe sportif des Rougières)	S. VILLAUME
Après-midi	Aquagym	16h15 / 17h	Complexe aquatique	MNS



VENDREDI

Matin	Ping pong	Choix 1 : 8h30 / 10h Choix 2 : 10h / 11h30	Complexe sportif des Rougières	B. MANSEUR Z. EL RHABBARI
Matin	Kayak	9h / 12h	La Vigie La Capte	L. LEYDIER P. LAMBERT
Matin	Gym douce	Choix 1 : 9h / 10h Choix 2 : 10h15 / 11h15	Gymnase Guynemer	J. SERNA
Matin	Tir à l'arc	10h / 12h	Complexe sportif Berteau	S. VILLAUME G. SMAILI
Après-midi	Tir à l'arc	13h45 / 16h15	Complexe sportif Berteau	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	2	50
Longe côte	2	50
Aquagym	3	80
Ping pong	4	80
Cardio gym	4	120
Marche nordique	2	70
Randonnée journée	2	50
Randonnée 1/2 journée	1	30
Échecs	1	25
Pétanque	3	105
Kayak	2	32
Tir à l'arc	2	24
Yoga	2	32
14 activités	38 séances proposées	958 places disponibles

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

DU 15 JUIN AU 17 JUILLET 2026

RETOUR DES DOSSIERS AVANT LE : 17 juillet 2026

(Boîte aux lettres de la base nautique)

DÉBUT DES ACTIVITÉS LE : mardi 1^{er} 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



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/>