

Site des Sablettes

ATELIERS

CONTES

Lundi **Nouveau** 17h à 18h45 Contes

CHANT

Mardi **Nouveau** 15h30 à 17h adultes
Nouveau 17h15 à 18h45 enfants a/c 5 ans

DESSIN

Jeudi 9h30 à 11h30 Peinture Dessin
Vendredi 9h à 11h30 Aquarelle

ECRITURE

Mercredi **Nouveau** 18h à 20h Ecriture

THEATRE

Lundi 19h à 21h Théâtre groupe 1
Jeudi 19h à 21h Théâtre groupe 2

TRAVAUX MANUELS

Jeudi 14h à 17h Loisirs Créatifs

COURS DE LANGUES



ADULTES

ANGLAIS

Mardi **Nouveau** 18h à 19h15 Niveau 2
19h30 à 21h Conversation
Jeudi 18h à 19h15 Début global english

FRANCAIS

Mardi 18h à 19h15 Niveau 1
Jeudi 18h à 19h15 Niveau 2
Vendredi 18h à 19h15 Débutant

ITALIEN

Lundi 17h à 18h Prononciation
18h à 19h15 Niveau 4 Conversation
18h15 à 19h15 Perfectionnement
19h30 à 21h Niveau 2
Mardi 19h30 à 21h Débutant
Mercredi 19h30 à 21h Niveau 3

RUSSE

Jeudi 19h30 à 21h Débutant

Site des Sablettes

SPORT ET GYM



COURS DE GYM

Lundi 9h05 à 10h05 Gym Forme
10h30 à 12h Lundi Loisirs
(ping pong, tir à l'arc, molykky)
Mardi 9h15 à 10h15 Gym Rythmique
Jeudi 9h à 10h Gym Douce 1
10h15 à 11h15 Gym Douce 2
Vendredi 9h15 à 10h15 Gym Danse
10h30 à 11h30 Stretching

RANDONNÉES toute la journée

Mardi Groupe 1, 2 et 3
Vendredi Groupe 4

FORM'ACTION

Mardi de 10h30 à 11h30 Activité réservée aux personnes atteintes de maladies chroniques. (ALD30)
Sur RDV au 04 93 35 37 34.

STAGE SPORT SANTÉ PLEIN AIR

ADULTES

Aquasport (kayak, paddle et paddle géant)
Stage 1 : lundi 18 et 25 septembre, 2 octobre 9h à 11h
Stage 2 : lundi 3, 10 et 17 juin de 9h à 11h
Savoir nager est obligatoire

Gym plein air
Mercredi 8, 15, 22 et 29 novembre de 9h à 10h30

Marches Afghane et Nordique
Mercredi 3 et 10 avril de 8h à 12h

ECHAPPÉES NATURE

Sortie à la journée à la découverte d'un thème au moyen de la marche.

Mercredi 27 sept. : Les gravures de Fontanalba
Mercredi 6 déc. : Randonnée littéraire
Mercredi 14 fév. : Sentier yoga et gestion du froid
Mercredi 29 mai : Les marmottes du Mercantour
Mercredi 12 juin : Lacs du Mercantour

DANSES

ENFANTS


CAPOEIRA

Mardi 17h à 18h Capoeira 5- 7ans
18h15 à 19h15 Capoeira 8- 12ans

Mercredi **Nouveau** 10h30 à 11h30 Danses du Monde
(Orientale, afro, latino ...) 7-10 ans

ADULTES

DANSES

Lundi 19h45 à 20h45 Zum'brasil (E12) 
Mardi 19h30 à 21h Danses Africaines (E12)

Mercredi **Nouveau** 14h15 à 15 h15 Danses Orientales
15h30 à 16h45 Line Dancing Déb (E12)
17h à 18h15 Line Dancing Confirmés
18h45 à 19h45 Danses Brésiliennes (E10)

Jeudi 17h à 18h30 Danses de Salon
19h 30 à 21h Capoeira Adultes

Vendredi 17h à 18h15 Danses de Groupe
18h30 à 20h Danses du 19^{ème} siècle

Site de la Mairie

ATELIERS



ART FLORAL

Jeudi 9h30 à 11h30
14h30 à 16h30

INFORMATIQUE



Atelier GIMP

Mardi 9h30 à 11h

E12 ? E8 ? c'est quoi



Ça signifie que le cours bien que destiné aux adultes peut accueillir des enfants.
Ex : E8 pour enfants à partir de 8 ans...

Informations

Les activités sont susceptibles de modifications en cours d'année. Elles sont dispensées par des bénévoles et fonctionnent durant l'année scolaire.

Tarifs annuels

Carte pass (adhésion annuelle obligatoire)
RM : 14 € HC : 17 €

Adultes 2023-2024

Les formules activités (carte pass incluse)

Micro pass : RM 50 € - HC 55 €

Pass solo : RM 70 € - HC 75 €

Pass duo : RM 110 € - HC 120 €

Pass Quatro : RM 130 € - HC 140 €

Pass Octo : RM 150 € - HC 160 €

Enfants / ados 2023-2024

Les formules activités (carte pass incluse)

Mini Pass : RM 50 € - HC 55 €

Midi Pass : RM 60 € - HC 65 €

Maxi Pass : RM 80 € - HC 90 €

Stages

Posséder la carte pass + RM 14 € - HC 17 €

RM = résidents Menton / HC = Hors commune

Contacter

N
O
U
S

Site de la Mairie

4 rue de la Marne

06500 Menton

Tel : 04 89 81 52 08

Site des Sablettes

Promenade de la Mer

06500 Menton

Tel : 04 93 35 37 34

Mail : mentonplus@ville-menton.fr

Animations

Excursions, bals, soirée à thème, loto, voyages, repas ...

Un guide spécial pour les animations est à votre disposition sur les sites de Menton Plus.

Inscriptions

Pour l'ensemble des activités il est possible de faire un cours d'essai gratuit.

Pour cela, il suffit de contacter le site de Menton Plus concerné.

Les inscriptions débutent une fois que les cours ont commencé.

Les documents à fournir :

- Fiche d'inscription dûment remplie
- Certificat médical ou questionnaire santé
- Photocopie attestation responsabilité civile
- Règlement de la cotisation
- 2 Photos d'identité

A noter



Tout adolescent de 16 ans ou + a accès à l'ensemble des cours pour les adultes.

Il est important pour le bon déroulement de chaque cours de respecter les tranches d'âges et les niveaux.



GUIDE DES ACTIVITES

MENTON PLUS



2023-2024



VILLE DE MENTON

C.C.A.S.