

# POURQUOI ADHÉRER À CETTE ASSOCIATION CENTENAIRE ?

VOUS ÊTES PASSIONNÉ(E) DE SPORT,  
PRATIQUANT / BÉNÉVOLE,  
ANIMATEUR / FORMATEUR  
OU MÊME EN RECHERCHE DE STAGE,

**REJOIGNEZ-NOUS !**



**MUC**

COMPLEXE SPORTIF  
ALBERT BATTEUX

150, rue François Joseph Gossec  
34070 Montpellier

[www.mucomnisports.fr](http://www.mucomnisports.fr)

**MUC**

PROGRAMME

**2024**

**2025**



**LA PASSION  
DU SPORT  
POUR TOUS !**



## QU'EST-CE QUE LE « MUC » ?

Le MUC Omnisports a vu le jour en 1921 à Montpellier au sein de l'Université avec la création d'une association regroupant quelques activités sportives, athlétisme et football. Au fil des décennies, d'autres associations sportives se sont agrégées au noyau d'origine pour enrichir l'offre de pratiques. Certaines associations se sont développées avec bonheur, d'autres ont brillé puis ont cessé leur activité, pour en arriver, à ce jour, à la présence active d'une trentaine d'associations.

De même que le MUC a évolué au fil du temps dans les pratiques sportives proposées, de même, il faut qu'il s'adapte à l'air du temps tout en gardant son unicité et son originalité. La Fusion intervenue entre le MUC Omnisports et le MUC Vacances en est l'occasion inévitable.

## LE PROJET DU MUC ?

Le MUC est une association centenaire qui fédère et développe des activités sportives, de formation et de loisirs pour tous à des fins éducatives, sociétales et de prévention avec un rayonnement local, régional et national.

Charte éthique du sport, cette charte regroupe en grande partie l'ensemble des valeurs portées depuis plus de 100 ans par le MUC qui sont le partage, l'écoute, la pédagogie, la solidarité, l'éducation/transmission, l'exigence et la bienveillance, l'ambition et le professionnalisme.

## ÉDITO

Votre club continue sa route et ses nouveautés, pour 2023, le MUC a redéfini son projet associatif avec l'absorption du MUC Vacances et la mise en place d'une gouvernance partagée.

**Le Montpellier Université Club est une association centenaire qui fédère et développe des activités sportives, de formation et de loisirs pour tous à des fins éducatives, sociétales et de prévention avec un rayonnement local, régional et national.**

Dés 3 ans... Toutes et tous habitants-es de la métropole de Montpellier peuvent devenir **MUCISTE !**

Du sport **découverte** dans nos accueils de loisirs à dominante sportive de 3 à 17ans.

Du sport **loisirs**, du sport en **compétition** modérée et haut niveau dans nos associations affiliées.

Du sport **santé** ouvert à toutes et tous avec le long-côte, marche nordique, gym douce...

**Se former** à l'encadrement avec nos centres de formation reconnus sur Montpellier, Nîmes et Millau.

**Encadrer** les activités dans les écoles de Montpellier ou au sein de nos accueils de loisirs.

Tous les ans, nos associations innovent pour répondre aux envies de nos adhérents actuels et à venir.

**Cette année, deux nouveautés :**

**La section Apnée fait son entrée dans la famille Muciste**

**Création du pôle Qualité Prévention Secourisme** pour accompagner les associations mais également les entreprises dans leur gestion RS0, Qualification Qualiopi, Sécurité au travail, Premier Secours ...

Rappelons-le, avec ses 4500 adhérents et 25 associations sportives affiliées le MUC omnisports est le **1<sup>er</sup> club de la Métropole Montpellier Méditerranée.**

Je vous laisse découvrir l'ensemble de l'offre Muciste que vous retrouvez mise à jour tout au long de l'année sur notre site [www.mucomnisports.fr](http://www.mucomnisports.fr)

**Bonne rentrée sportive à toutes et tous !**

*Céline Allegre.*

**Présidente du MUC Omnisports**



# MUC

# ACTIVITÉS SPORTIVES



## AÏKIDO

L'Aïkido, créé à la fin des années 40, est un art martial adapté au monde moderne. Des techniques efficaces effectuées sans heurt et visant à canaliser, à contrôler l'adversaire. Techniques à mains nues, au sabre, au bâton, au couteau. Techniques de concentration et de respiration. L'Aïkido est une discipline accessible à tous.

### 📍 Horaires et lieux

**Mercredi de 18h30 à 19h30**

**Cours Enfants  
@Dojo du MUC**

**Mercredi de 19h30 à 21h**

**Cours Adultes  
@Dojo du MUC**  
Complexe Sportif A. Batteux,  
150 rue FJ Gossec 34070 Montpellier

**Vendredi de 18h30 à 20h**

**@CSU La Motte Rouge**  
532, Avenue du Professeur Emilie Jeanbrau  
34090 Montpellier

### 👤 Adhésion

**Cotisation annuelle : 168€**

Conditions tarifaires particulières  
pour étudiant, - de 14 ans, famille...  
+ 12€ d'adhésion MUC Omnisports

### Contact

[aikido@mucomnisports.fr](mailto:aikido@mucomnisports.fr)

Sylvie Gerbaix **06 88 16 87 02**  
Marc Pasquet **06 30 73 10 84**



## APNÉE

Le dernier-né du Montpellier Université Club invite à la plongée libre ; sport ancestral et étonnant. L'apnée détend profondément le corps et l'esprit et amène une meilleure maîtrise de la respiration ; ses pratiques variées (piscine ou nature, statique ou dynamique) atténuent les stress.

Le MUC Apnée propose des activités en piscines (Pitot, Taris, Berlioux et Piscine Olympique) et en milieux naturels (câble d'exploration) sous forme de cours hebdomadaires (débutant.e ou confirmé.e), de stages ponctuels et de sorties en mer. L'encadrement est assuré par Karine Bergami (compétitrice spécialiste de la monopalme, professeure de yoga), Philippe Valentin (coach mental et entraîneur, auteur d'une série d'ouvrages de références sur l'apnée) et de Audrey Lopez (enseignante, diplômée et passionnée).

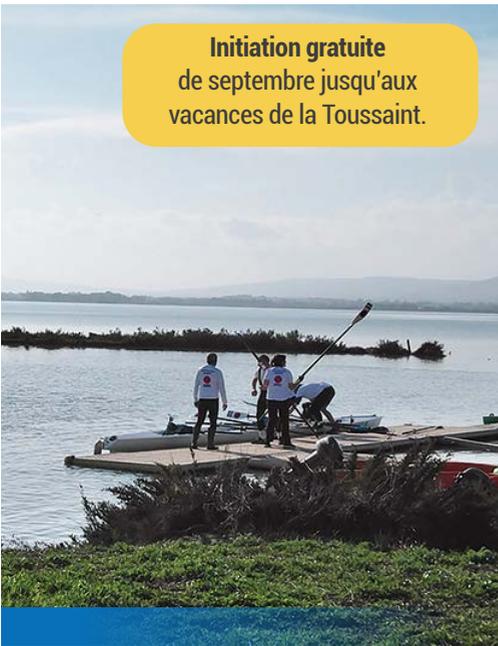
Affilié à la FFESSM, le MUC Apnée valide les niveaux d'apnée et développe une communauté agréable autour de valeurs vivantes : respect des milieux aquatiques, lâcher-prise, humour et connaissance de soi ; chacun(e) y trouve sa place pour chercher ses limites ou améliorer sa forme, au contact de l'eau.

**Tous publics, adultes, enfants à partir de 16 ans, séniors, aptitude handi-apnée, interventions en entreprises.**

### Contact

[apnee@mucomnisports.fr](mailto:apnee@mucomnisports.fr)

Karine Bergami **06 16 6 24 98**  
Philippe Valentin **06 65 33 72 08**



**Initiation gratuite**  
de septembre jusqu'aux  
vacances de la Toussaint.

## AVIRON

Une activité en pleine nature sur le canal du Rhône à Sète depuis notre base nautique de Palavas-les-Flots. Un sport complet non traumatisant pour les articulations, en individuel ou en équipage. Dès 11 ans, et jusqu'à l'âge de ne plus pouvoir s'asseoir dans votre bateau. Savoir nager.

### 📍 Horaires et lieux

Veuillez consulter notre site web pour les dernières informations sur nos heures d'ouverture : [www.montpellier-aviron.com](http://www.montpellier-aviron.com)

### 👤 Adhésion

Initiation débutants : 15€  
**Cotisation annuelle :**  
**Adultes : 320€**  
**Jeunes : 205€**  
12€ d'adhésion MUC Omnisports inclus

### Contact

Téléphone : **07 55 60 61 02**  
Par email : [contact@montpellier-aviron.com](mailto:contact@montpellier-aviron.com)



**4 fois Champion de France.**  
Vainqueur du Challenge de France 2024.  
Qualifié pour la Coupe d'Europe 2025

## BASEBALL, SOFTBALL / CRICKET

Le MUC Baseball, Softball et Cricket comprend 13 sections de tous les âges et de tous les niveaux. À partir de 4 ans, pour jouer en loisir ou pour faire de la compétition, tout est possible au MUC Baseball Barracudas.

### 📍 Horaires et lieux

@Domaine de Veyrassi  
Rue des quatre vents - 34090 Montpellier

#### Section jeunes :

Mercredi de 14h à 16h et samedi de 10h30 à 12h30

#### Baseball :

Mercredi et vendredi de 19h30 à 21h30

#### Cricket :

Samedi et dimanche de 9h à 14h  
au Stade Cholet, impasse du Mas Saint-Pierre

### 👤 Adhésion

**Cotisation annuelle : 100 à 240€**  
en fonction du niveau de jeu (loisirs, compétition)  
et de l'âge (jeunes ou adultes)  
+ 12€ d'adhésion MUC Omnisports

### Contact

[baseball@mucomnisports.fr](mailto:baseball@mucomnisports.fr)  
Olivier Brossier **06 87 84 17 81**



**Dès 18 ans - Accessible à tous**

## BASKET-BALL

Pratique du basket-ball en compétition  
(niveau départemental)

Catégorie sénior (18 ans et +)

### 📍 Horaires et lieux

@Gymnase Jean Ramel

#### Senior Masculine 2

Mercredi de 19h30 à 22h

#### Senior Masculine

Jeudi de 20h30 à 22h

### 👤 Adhésion

**180€ (adhésion MUC Omnisports inclus)**  
Conditions tarifaires particulières  
pour étudiant, famille...

### Contact

[mucbasket@gmail.com](mailto:mucbasket@gmail.com)  
Guilhem Deplaix **06 16 86 27 44**  
Julien Louerat **06 41 91 07 65**



**Dès 9 ans - Accessible à tous**

## SAVATE BOXE FRANÇAISE

**SAVATE BF** : sport de combat de percussion pratiqué avec les poings et les pieds.

**SAVATE DEFENSE** : forme de pratique centrée sur la self défense.

**CANNE DE COMBAT et BÂTON** : armes contondantes, avec lesquelles le 'tireur' doit toucher son adversaire sans être lui même touché.

### 📍 Horaires et lieux

**Savate Défense. & Canne**

Lundi @Veyrassi 20h

**Savate Boxe Fr. Enfants**

Mardi @Clapiers 17h30

**Savate BF & Défense (Ados-Adultes)**

Mardi @Clapiers 18h40

**Savate Boxe Fr. (7-14 ans)**

Mercredi @Boutonnet 18h30

**Savate Boxe Fr. (Ados-Adultes)**

Mercredi @Boutonnet 19h30

**Savate Boxe Fr. (Ados-Adultes)**

Jeudi @Veyrassi 20h00

### 👤 Adhésion

**Cotisation annuelle** : Possibilité de participer à tous les cours  
**Adultes : 270€ - Étudiants : 225€**  
**Enfants : 195€**  
**Licence & Assurance**  
35€ (enfant né en 2010 et après 19€)  
+ 12€ carte MUC

### Contact

[boxe-francaise@mucomnisports.fr](mailto:boxe-francaise@mucomnisports.fr)  
Patricia Tourret **07 86 49 43 64**

Dès 7 ans



## CANOË KAYAK

47 ans d'expériences dans le domaine du loisir ainsi que de la compétition (Slalom et Kayak Polo). Ouvert à partir de 7 ans à toute personne ayant son attestation d'aisance aquatique.

### Nos sections :

- École de Pagaie Jeunes & Adultes
- Kayak-Polo
- Slalom
- Haute Rivière

### 📍 Horaires et lieux

#### @ Base de La Valette

Veuillez consulter notre site web pour les dernières informations sur nos heures d'ouverture.

### Nos prestations à l'année

Anniversaire - Enterrement de vie de célibataires - Stages enfants - Scolaires - Descente du lez - Activités à l'année

### 👤 Adhésion

**Cotisation annuelle : à partir de 170€ + 12€ d'adhésion MUC Omnisports**

#### Contact

[contact@3mckuc.fr](mailto:contact@3mckuc.fr)  
06 88 92 14 33

Vice champion de France 2023



## CHEER-LEADING

Le cheerleading est un sport mixte tout droit venu des Etats-Unis, il mélange gym acrobatique et portés, voltiges, pyramides. Le cheerleading est un sport d'équipe, avec des compétitions qui vont jusqu'au niveau mondial ! **Accessible à tous !**

### 📍 Horaires et lieux

#### Fred Danse St Jean de Vedas pour les sections

Tiny 5/7 ans : le samedi de 10h à 11h  
Minime les 8-10 ans : le samedi de 11h à 12h30.

#### Pour les sections au lycée Joffre salle 1

Les Cadets ou Juniors : le mercredi de 17h15 à 20h15  
Les Juniors+ ou Seniors : le mardi et le jeudi de 19h à 20h30

### 👤 Adhésion

**Tiny : 5/7 ans** (Naissance : 2019-2017) Total : 220€  
Adhésion année : 170€ + Licence + Locations uniformes : 50€  
**Minimes : 8/10 ans** (Naissance : 2016 -2015 -2014) Total : 270€  
Adhésion année : 220€ + Licence + Locations uniformes : 50€  
**Cadets : 11/13 ans** (Naissance : 2013-2012-2011) sur classement junior possible  
**ou Juniors : 14/17 ans** (Naissance : 2010-2009-2008-2007) Total : 325€  
Adhésion année : 255€ + Licence + Locations uniformes : 70€  
**Séniors : 18/30 ans et +** (Naissance : 2006 et avant)  
**ou Juniors surclassés 16/17 ans** (Naissance : 2008-2007) Total : 325€  
Adhésion année : 255€ + Licence + Locations uniformes : 70€  
Prévoir une caution non encaissée et des frais lors déplacement championnat et autres

**12 € d'adhésion MUC Omnisports inclus.**

#### Contact

[cheerleading@mucomnisports.fr](mailto:cheerleading@mucomnisports.fr)  
Emma 06 11 16 94 34

Sport plaisir



## CYCLO-TOURISME

Pratique du cyclisme 100% masculin féminin pour des adultes déjà entraînés au vélo route : le plaisir, la convivialité, la découverte et la santé par le vélo ! Session d'initiation pour les débutant(e)s.

### 📍 Horaires et lieux

#### Dimanche matin

@Stade Philippidès Face au Creps

#### Mercredi matin

@rond-point Geneveaux (route de Laverune) ou @parking HELIOTEL (Montferrier-sur-Lez)

**Horaires et lieux variables** selon la saison (voir le site pour + d'informations)

**Samedi** = Initiation

### 👤 Adhésion

**Cotisation annuelle : à partir de 87,50€**  
**12€ d'adhésion MUC Omnisports inclus**

#### Contact

[cyclotourisme@mucomnisports.fr](mailto:cyclotourisme@mucomnisports.fr)  
Joël Klein 06 13 08 47 97  
Martine Artiaga 06 76 88 85 17

Dès 5 ans - Accessible à tous



## ESCRIME

De l'initiation à la compétition (au Fleuret et à l'Épée), à l'Éscrime Artistique et à l'Éscrime Santé, de 5 à 77 ans...

### 📍 Horaires et lieux

**Salle d'Armes du Peyrou (en face du Jardin des Plantes)**

place Jacques Mirouze, 34 000 MONTPELLIER

Horaires en fonction de l'âge, de l'arme et du niveau

### 👤 Adhésion

**Pour les horaires et cotisations rendez-vous sur [www.montpellier-uc-escrime.fr](http://www.montpellier-uc-escrime.fr)**

#### Contact

[montpellierucescrime@orange.fr](mailto:montpellierucescrime@orange.fr)  
04 67 63 39 53

Depuis 1921

## FOOTBALL

Pratique du football dès 5 ans que ce soit en loisir ou en compétition.

### 📍 Horaires et lieux

#### Ecole de Foot

**U6 à U9** Mercredi de 14h à 16h  
**@stade Jeu de Mail** (synthétique)  
267, rue de la jalade - Montpellier

**U10 à U13** Mercredi de 16h à 18h  
**@stade Jeu de Mail** (synthétique)  
267, rue de la jalade - Montpellier

**U13 à U17** Mercredi et vendredi de 18h à 20h  
**@stade Jeu de Mail** (synthétique)  
267, rue de la jalade - Montpellier

**Seniors** Mercredi et jeudi de 20h à 22h  
**@stade Jeannot Vega**  
Avenue Val de Montferrand - Montpellier  
**@stade Jeu de Mail** (synthétique)  
267, rue de la jalade - Montpellier

### 👤 Adhésion

#### Cotisation annuelle :

**U6 à U9 : 150€**  
(inclus survêtement + maillot + short + chaussettes)

**U10 à U17 : 180€**  
(inclus survêtement + maillot + short + chaussettes)

**Seniors : 120€**  
(inclus short + chaussettes)

**12€ d'adhésion MUC Omnisports inclus**

#### Contact

**football@mucomnisports.fr**  
Stéphane Barat **06 36 51 70 21**

Section féminine

## GYMNASTIQUE

Gymnastique artistique - (barres asymétriques, poutre, sol, table de saut)

- Débutantes de 6 à 11 ans
- Cours «Portes Ouvertes» le mercredi 11 septembre 2024 à 17 heures (cours 1h30) au Palais des Sports VEYRASSI (présence d'un parent obligatoire) suivi d'inscription (prévoir un chèque)

### 📍 Horaires et lieux

**Cours tous niveaux** (filles exclusivement)

**Débutantes - Loisirs** : samedi de 16h à 18h

#### Perfectionnement :

Le mercredi de 17h à 19h + samedi de 14h à 16h

**@Palais Universitaire des Sports VEYRASSI**  
1142, avenue du Pic Saint Loup - Montpellier

### 👤 Adhésion

**Cotisation annuelle : (non remboursable)**

**Débutante : 310€ + 70€**

(2h /sem. le samedi exclusivement) (possibilité sur 2 cours / semaine suivant niveaux).

**Perfectionnement : 400€ + 70€** (4 heures/semaine)

**Perfectionnement+++ : 430€ + 70€**

(4 heures/semaine + 4 h par mois)

**+ 12€ carte MUC**

#### Contact

**gymnastique@mucomnisports.fr**  
Annick Vignard **04 67 55 07 12**  
(Laisser un message en cas d'absence)

Dès 5 ans

## HANDBALL

Handball féminin et masculin à partir de 5 ans en compétition et loisir.

### 📍 Horaires et lieux

**5/6 ans & 7/8 ans**  
**@Busnel**, Samedi matin

**9/10 ans & 11/12 ans**  
**@Busnel** (filles)

**@Ostermeyer** (Garçons)  
Mercredi Après-midi

**13/14 ans, 15/17 ans, 15/17 ans & Seniors**  
2 entraînements /sem.

**Loisirs**  
1 entraînement /sem.

### 👤 Adhésion

**Cotisation annuelle :**  
**à partir de 140€**

**+ 12€ d'adhésion MUC Omnisports**

#### Contact

**handball@mucomnisports.fr**  
Secrétariat **07 83 72 13 46**

Essais gratuits - Prêt du matériel toute l'année

## HOCKEY / GAZON

La section possède une école de hockey et deux équipes séniors (Masc/Fém) de tous âges et tous niveaux.

L'équipe féminine évolue en N1 en salle et tous les licenciés participent à des tournois amicaux durant toute l'année.

L'objectif principal du club est de développer le hockey en véhiculant les valeurs de convivialité et de fair-play.

Les premiers entraînements sont gratuits et nous prêtons le matériel toute l'année.

### 📍 Horaires et lieux

**@Gymnase Jean Ramel**  
Adultes samedi de 9h30 à 11h et lundi de 18h à 20h

**@stade de la Pompignane**  
Adultes mardi de 19h à 21h  
Enfants à partir de 6 ans

### 👤 Adhésion

**Cotisation annuelle : 140€**

**+ 12€ d'adhésion MUC Omnisports**

#### Contact

**muchockey@gmail.com**  
Sarah Lalisse **06 33 31 84 84**

À partir de 16 ans



Le iaïdo est un ensemble de techniques d'escrime exécutées avec un sabre japonais. Les katas s'effectuent seul. Il s'agit de développer l'attention, la concentration, le calme intérieur, la souplesse et la force. La pratique du iaïdo permet un bon entretien musculaire et développe la coordination physique. Le iaïdo possède une facette morale et philosophique qui peut être abordée par ceux qui le souhaitent.

### 📍 Horaires et lieux

@Gymnase JOFFRE salle 6

Cours Seteï iaï

Lundi de 19h à 20h45

Cours seiteï iaï + travail à 2 avec bokken

Vendredi de 18h30 à 20h

### 👤 Adhésion

Cotisation annuelle : 220€

Licence fédérale, 12€ d'adhésion

MUC Omnisports et cotisation club inclus

Mise à disposition du matériel pour les débutants

### Contact

[iaido@muconnisports.fr](mailto:iaido@muconnisports.fr)

Christelle Chabbert 06 33 49 40 40

Dès 4 ans



## JUDO

La section Judo propose des cours pour tous les âges (dès 4 ans) et pour tous les niveaux au dojo du MUC Garosud.

### 📍 Horaires et lieux

Mardi :

De 17h45 à 18h30 pour les 2019 à 2018 (babys)

De 18h30 à 19h30 pour les 2017 à 2014 (poussins et mini-poussins)

De 19h30 à 20h30 pour les 2013 et plus âgés (benjamins et plus)

Vendredi :

De 17h30 à 18h30 pour les 2017 à 2015

De 18h30 à 19h30 pour les 2014 à 2012 (poussins et benjamins)

De 19h30 à 20h30 pour les 2011 et plus âgés (minimes et plus)

@Dojo MUC Garosud

### 👤 Adhésion

Cotisation annuelle :

Éveil judo (2019/2018)

150€ + 42€ de licence

1 cours/semaine et 2 cours/semaine

160€ + 42€ de licence

12€ d'adhésion MUC Omnisports inclus

### Contact

[judo@muconnisports.fr](mailto:judo@muconnisports.fr)

Géraldine Pasqualini 06 62 42 36 39

Dès 8 ans - Un art qui s'adresse à tous



## KENDO

Enfants et ados bienvenus ! Le kendo ? C'est l'art du sabre japonais. Un art qui s'adresse à tous, dès l'âge de 8 ans. Les samourais modernes pratiquent avec un shinai : sabre souple formé de lattes de bambou, qui permet de se livrer sans risque à de vrais combats en armure. Pratique sportive, le kendo constitue également un exercice pour l'esprit : il favorise la concentration, la détermination, la sérénité.

Le club Kendo Montpellier compte 6 enseignants diplômés dont une enseignante, Sylvie Rolland. Pierre Lheureux, directeur technique du club et kyoshi 7e Dan, est l'un des plus hauts gradés de la discipline en France.

### 📍 Horaires et lieux

@Lycée privé La Merci

Tous publics

Lundi, Mercredi et Vendredi de 19h15 à 21h30

### 👤 Adhésion

Cotisation annuelle :

Adultes : 230€ + 41€ licence

Jeunes : 155€ + 41€ licence

+ 12€ d'adhésion MUC Omnisports

### Contact

[kendo@muconnisports.fr](mailto:kendo@muconnisports.fr)

Marie Lheureux 06 17 48 10 95

Sport Nature



## ORIENTATION RAID

Pratique de la Course d'Orientation, Raids Multisports, Trail et Activités de Pleine Nature. Affiliée à la Fédération Française de Course d'Orientation et à la Fédération Française de Triathlon.

### 📍 Horaires et lieux

@autour de Montpellier

Les lieux varient suivant

Les entraînements

1 à 2 samedis par mois

Entraînement Trail/VTT

Tous les mardis soir à 19h

### 👤 Adhésion

TARIFS : (par personne)

Adhésion MUC Raid/Orientation : 25€

Adhésion FFCO compétition adultes : 75€

Adhésion FFTRI compétition adultes : 110€

Tarif famille : 176€

Tarif enfant de - 18 ans : 35€

### Contact

[muc.orientation.raid@gmail.com](mailto:muc.orientation.raid@gmail.com)

Paul Galodé (Président) : 06 28 22 30 51



## NATATION

Le 3Muc Natation regroupe 1100 adhérents, répartis sur 7 piscines de la Métropole de Montpellier, avec :

**Une École de Natation** reconnue depuis plus de 40 ans pour son professionnalisme et son sérieux. Elle vous accueille de 3 à 99 ans avec ses 20 éducateurs diplômés.

**Un Pôle Compétition** pour la performance des groupes Avenirs aux Masters ainsi qu'un centre d'entraînement dédié au Haut Niveau avec ses sections sport-étude collège/lycée et universitaires.

### 📍 Horaires et lieux

#### ÉCOLE DE NATATION :

**@Amphitrite, Saint Jean de Védas :**

mardi après-midi/soir, mercredi et samedi matin

**@Pitot, Montpellier :**

lundi après-midi/soir, mercredi après-midi, vendredi soir et samedi matin

**@Joffre (lycée), Montpellier :**

lundi soir, mercredi après-midi/soir, jeudi soir

**@Françoise et Yves Jarrousse, Montpellier :** vendredi soir (BNSSA)

**@Caron, Castelnau-le-Lez :**

mercredi après-midi/soir et samedi matin

**@Heracles, Saint Brès :**

samedi après-midi



#### PÔLE COMPÉTITION :

**@Piscine Olympique Angelotti**  
à Antigone, Montpellier

**@Caron,**  
Castelnau-le-Lez

**@Amphitrite,**  
Saint Jean de Védas

### 👤 Adhésion

#### ÉCOLE DE NATATION :

##### Cotisation annuelle :

**1 Adhérent : 299€**

**2 Adhérents : 573€**

**3 Adhérents : 847€**

**4 Adhérents : 1121€**

**Inclus : bonnet, licences FFN et MUC**

#### PÔLE COMPÉTITION :

**Groupe Avenirs 1 : 299€**

**Groupe Avenirs 2 et 3 : 419€** (incluant Pack équipement)

**Groupe Benjamins : 494€** (incluant Pack équipement)

**Groupe Benjamins/Juniors/Séniors départemental : 444€**  
(incluant Pack équipement)

**Autres groupes : 509€** (incluant Pack équipement)

**Inclus : bonnet, t-shirt, licences FFN et MUC**

### Contact

Bureaux 3Muc Natation : **04 67 64 09 72**

[contact@muc-natation.org](mailto:contact@muc-natation.org)

Ecole de Natation : **04 67 64 09 72**

[ecole@muc-natation.org](mailto:ecole@muc-natation.org)

Pôle Compétition : **04 61 06 03 34**

[coordinateur-sportif@muc-natation.org](mailto:coordinateur-sportif@muc-natation.org)

+ d'infos sur [muc-natation.comiti-sport.fr](http://muc-natation.comiti-sport.fr)

Facebook : **@3Mucnatation**

Instagram : **@3mucmarlinsnatation**



## PÉTANQUE

Les amateurs de la pétanque peuvent désormais se retrouver pour jouer en toute convivialité ! Pratique occasionnelle ou régulière.

### 👤 Adhésion

70€ d'adhésion

**+ 12€ d'adhésion MUC Omnisports**

**OPTION : Licence Fédération de Pétanque : 40€**

### Contact

[petanque@mucomnisports.fr](mailto:petanque@mucomnisports.fr)

Henri Damotte **06 80 25 43 15**



## PLONGÉE

Le MUC Plongée est un club de plongée aux activités variées : plongée loisir, handisub, biologie subaquatique, plongée aux mélanges gazeux, plongée technique et formation. Il certifie des formations depuis le N1 jusqu'au N4 et plongée technique (nitrox, trimix). Il dispose d'une station de gonflage Nitrox & Trimix.

### 📍 Horaires et lieux

**Piscine Spilliaert :** un lundi après-midi sur deux (handiplongée et autres),

**Week-ends plongée en mer :** Palavas les Flots, Carnon, Marseille, Saint-Cyr, Hyères, Banyuls, Costa Brava, Gênes...

### 👤 Adhésion

**Cotisation annuelle : 110€**

+ 50€ par membre de famille supplémentaire

**Licence fédération plongée FFESSM**

(Plus de 16 ans) : 45,80€ / Jeune (12-16 ans) : 28,70€

**Tarif des formations**

Consulter le site [mucomnisports.fr/plongee](http://mucomnisports.fr/plongee) et [mucplongee.fr](http://mucplongee.fr)

**+ 12€ d'adhésion MUC Omnisports**

### Contact

[plongee@mucomnisports.fr](mailto:plongee@mucomnisports.fr)

Jean Pierre Garcia **06 59 43 88 82**



Dès 5 ans

## ROLLER HOCKEY

**Roller** : Ecole de patinage enfants et adultes - Découverte et perfectionnement de la pratique du roller.

**Roller Hockey** : Catégories jeunesse de 5 à 18 ans, Senior N2, N3, N4, loisirs et féminines - Initiation, perfectionnement et compétitions Roller Hockey.



2 sorties gratuites

## RANDONNÉE PÉDESTRE

Toutes les 2 semaines, nous proposons des randonnées conduites bénévolement par un membre du club, dénivelé cumulé de 300 à 600 m, de 13 à 16 km, de 4 à 6 heures.

### Horaires et lieux

#### @Rendez-vous

Au lieu de départ de chaque sortie selon un calendrier que nous publions tous les trimestres sur le site internet.

### Adhésion

**Cotisation annuelle : 57€** avec randonnées à l'essai gratuites  
**12€ d'adhésion MUC Omnisports inclus**

#### Contact

[randonnee-pedestre@mucomnisports.fr](mailto:randonnee-pedestre@mucomnisports.fr)  
Marie-Claude Guibert 06 11 89 37 85

### Horaires et lieux

#### @Complexe Sportif Albert Batteux Montpellier

Lundi, mardi, mercredi, vendredi soir, mercredi après-midi et samedi.

### Adhésion

**Cotisation annuelle : 200€ à 270€**

**12€ d'adhésion MUC Omnisports inclus**

#### Contact

[roller-hockey@mucomnisports.fr](mailto:roller-hockey@mucomnisports.fr)  
Etienne De Naurois 06 41 70 28 08



2 sorties gratuites

## SECTION CANI-MARCHE

Une sortie hebdomadaire le samedi (demi-journée ou journée) randonnées conduites bénévolement par un animateur BAF1 (Brevet Animateur Fédéral Niveau 1)

### Horaires et lieux

#### @Rendez-vous

Possibilité de covoiter ou rendez-vous au départ de la rando. Prévoir de bonnes chaussures spéciales randonnée, des bâtons et un vêtement pour la pluie et le froid.

Apporter son pique-nique et de l'eau. Pour la cani-marche prévoir un matériel homologué adapté à la morphologie du chien (longe et harnais de traction) et pour vous un baudrier.

#### Contact

[guibertmuriel@laposte.net](mailto:guibertmuriel@laposte.net)  
Muriel GUIBERT 06 33 21 17 66



Approche personnalisée

## SKATE

SKATHERAPY est une école Montpelliéraine, qui amène une approche personnalisée à chaque profil, pour tous les âges et sur différents skatepark (Montpellier, Palavas-les-Flots, Saint-Jean-de-Védas).

#### Stages vacances scolaires sur Palavas Beaulieu

110€ la semaine de 10h à 12h du lundi au vendredi et 70 € pour les membres du club.

### Horaires et lieux

#### @Montpellier Grammont

Adulte : Mardi de 18h à 19h30

Perfectionnement : Dimanche de 10h à 11h30

et cours girls de 11h30 à 13h

#### @Saint-Jean-de-Védas

Tous niveaux :

Mercredi de 10h à 11h30, samedi de 10h à 11h30

Intermédiaire :

Mercredi de 14h à 15h30

Baby 3 ans à 6 ans

Samedi de 11h30 à 12h30

#### @Beaulieu

Tous niveaux : Samedi de 10h à 13h

#### @Palavas-les-Flots

Tous niveaux : Dimanche de 10h à 11h30

Baby 3 ans à 6 ans : Dimanche de 11h30 à 12h30

### Adhésion

**Cotisation annuelle : 230€**

**150€ les 10 séances**

**40€ séances individuelles**

**+ 12€ d'adhésion MUC Omnisports**

#### Contact

[skateboard@mucomnisports.fr](mailto:skateboard@mucomnisports.fr)  
Florent Beauduin 06 52 36 92 93



Dès Baby jusqu'à l'élite

## VOLLEY BALL

Pratique du volleyball dès le plus jeune âge, en loisir ou en compétition, en sections féminine et masculine

### Horaires et lieux

#### Ecole de Volley : M5 à M11

Mercredi de 14 à 18h au Gymnase J. Chirac (Castelnau)

Mercredi de 14 à 16h à Bessière

Samedi de 10h30 à 12h30 à Chaban Delmas (Castelnau)

#### M13 à M18 (Masc/Fém)

Mardi de 19h à 22h

Mercredi de 18h à 22h

Vendredi de 17h30 à 22h

À Chaban Delmas

#### Sénior(e)s : départemental à Pré-national (Masc/Fém)

Lundi au jeudi de 20h à 22h à Chaban Delmas

#### Loisirs

Mercredi-jeudi-vendredi de 20h à 22h

### Adhésion

**Plus d'infos sur notre site :**

[www.montpellier-volley.com](http://www.montpellier-volley.com)

**+ 12€ d'adhésion MUC Omnisports**

#### Contact

[volley@mucomnisports.fr](mailto:volley@mucomnisports.fr)  
04 67 45 77 77

# MUC

## SPORT SANTÉ



### Contact

[sport.sante@mucomnisports.fr](mailto:sport.sante@mucomnisports.fr)

06 99 08 29 44

[www.mucomnisports.fr/sport-sante-montpellier/](http://www.mucomnisports.fr/sport-sante-montpellier/)



### MARCHE NORDIQUE

le mardi de 10h à 11h30.

Lieux variables

Prêt de bâtons de marche nordique.

190 € / an + 12 € d'adhésion

Possibilité de pratiquer à la carte.

### CARNET DÉCOUVERTE

Choix parmi les différentes activités du MUC Sport santé.

Valable pour une "année scolaire"

Carnet 10 séances : 90 € + 12 € d'adhésion

Carnet 5 séances : 50 € + 12 € d'adhésion

### PARA'SPORT NATATION ENFANTS ET ADULTES

Enfants débutants : le mercredi de 13h à 13h45

Enfants en perfectionnement : le mercredi de 13h45 à 14h30

Adultes : le mercredi de 14h30 à 15h

Le lieu : Piscine Olympique Angelotti.

260 € /an + 12 € d'adhésion

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES EN ÉTABLISSEMENTS SPÉCIALISÉS

[sport.sante@mucomnisports.fr](mailto:sport.sante@mucomnisports.fr)

et/ou 06 99 08 29 44

### LONGE-CÔTE

le jeudi de 11h30 à 12h30, le samedi de 8h45 à 9h45.

Les lieux peuvent varier entre Carnon le petit travers et La Grande Motte le grand travers.

190 €/an + 12 € d'adhésion.

Possibilité de pratiquer à la carte.

### LE PACK MUC (ACTIVITÉS ADAPTÉES)

Marche Nordique + Gym Douce + Etirements

le jeudi de 10h à 11h.

Les lieux peuvent varier entre Carnon le petit travers et La Grande Motte le grand travers.

Prêt de bâtons de marche nordique.

190 €/an + 12 € d'adhésion.

### STAGE NATATION ADAPTÉE ET ACTIVITÉS EXTÉRIEURES ADAPTÉES

Enfants de 5 à 10 ans présentant des déficiences intellectuelles.

Pendant les vacances scolaires, plus d'informations : [sport.sante@mucomnisports.fr](mailto:sport.sante@mucomnisports.fr) et/ou 06 99 08 29 44

140 € /semaine + 12 € d'adhésion

### CIRCUIT TRAINING

Renforcement musculaire, mobilité, coordination, capacité respiratoire - Tout public

Informations sur :

[www.mucomnisports.fr/sport-sante-montpellier/](http://www.mucomnisports.fr/sport-sante-montpellier/)

Lieu : Complexe Sportif Albert Batteux - 150, rue François Joseph Gossec - Montpellier

190 € / an + 12 € d'adhésion

# MUC

## PAUSE ACTIVE



### Contact

[sport.sante@muconnisports.fr](mailto:sport.sante@muconnisports.fr)

06 99 08 29 44

[www.muconnisports.fr/sport-sante-montpellier/](http://www.muconnisports.fr/sport-sante-montpellier/)

GRANDE CAUSE NATIONALE

# 30' D'ACTIVITE CHAQUE JOUR

**ET SI ON PRENAIT UNE PAUSE... ?  
... POUR MIEUX TRAVAILLER... ÊTRE EFFICACE !!!**

**POUR LES ÉCOLES COMME LES ENTREPRISES !**

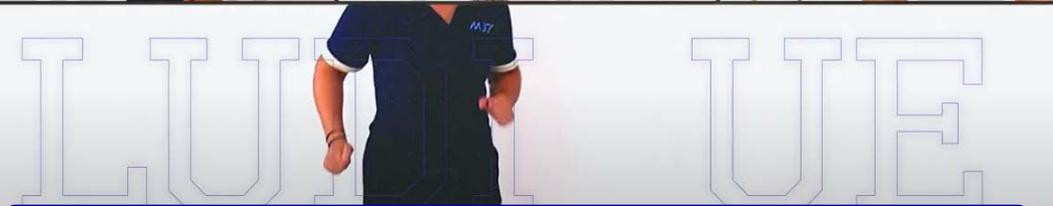
**LES PAUSES ACTIVES : UNE APPLICATION  
ET DES EXERCICES SIMPLES ET LUDIQUES**

5 à 15' minutes / 2 fois par jour / ou toutes les 90' dans l'idéal

**ECHAUFFEMENT**

**EXERCICES**

**RELAXATION**



Entre 2 réunions / Rendez-vous, à l'école, Pas de matériel



# ANIMATION LOISIRS



## Contact

[contacts@mucomnisports.fr](mailto:contacts@mucomnisports.fr)

04 99 58 35 36

[www.mucomnisports.fr](http://www.mucomnisports.fr)

Complexe Sportif Albert Batteux, 150, rue François  
Joseph Gossec 34070 MONTPELLIER

**Accueil téléphonique :** du lundi au vendredi  
de 9 h à 13 h et de 14 h à 16 h



# LE MUC ANIMATION LOISIRS C'EST :

**6** Accueils de loisirs à dominante sportive à Montpellier de 3 à 17 ans, ouverts les mercredis et vacances scolaires (sauf Noël).

**20** stages sans hébergement à thématiques différentes dès 3 ans.

**16** séjours de vacances et mini séjours dès 6 ans en Occitanie et en France

Plus de **100** interventions par jour sur les Temps Péri-scolaires des écoles de la ville de Montpellier.

Près de **1500** adhérents.

Une équipe de **14** salariés permanents **150** salariés vacataires. et plus de

**ENCADREMENT DE QUALITÉ DU CHOIX POUR TOUS, SELON LES ÂGES ET LES ENVIES !**

## INFOS ET INSCRIPTIONS



Toutes les inscriptions Accueils de Loisirs et Stages doivent obligatoirement se faire en ligne sur [www.mucomnisports.fr](http://www.mucomnisports.fr).

**Vous retrouverez tous les tarifs sur notre site internet !**

### Contact

[contacts@mucomnisports.fr](mailto:contacts@mucomnisports.fr)

04 99 58 35 36

Pour s'inscrire : [www.mucomnisports.fr](http://www.mucomnisports.fr)

Complexe Sportif Albert Batteux, 150, rue François Joseph Gossec 34070 MONTPELLIER

Accueil téléphonique : du lundi au vendredi de 9 h à 13 h et de 14 h à 16 h



## ACCUEILS DE LOISIRS

Tous les mercredis et pendant les vacances scolaires, les équipes d'animation du MUC accueillent vos enfants, dès 3 ans, et leur proposent des activités sportives et éducatives adaptées à l'âge et aux besoins de chacun !



- ALSH Baby Saint-Éloi
- ALSH Baby Millénaire
- ALSH Baby Cévennes
- ALSH Kids Saint-Éloi
- ALSH Kids Garosud
- ALSH Veyrassi
- ALSH Juniors



ALP / ALSH MUC KIDS SAINT ELOI



ALP / ALSH MUC BABY SAINT ELOI



ALSH MUC BABY MILLÉNAIRE



ALP / ALSH MUC KIDS GAROSUD



ALSH MUC JUNIORS



ALP / ALSH MUC VEYRASSI

**Nouveauté : Activités aquatiques en piscine à Garosud.**



## STAGES

Découvrez nos stages sportifs sans hébergement pour les enfants et adolescents de 3 à 17 ans ! Débutants, confirmés, chacun y trouve son compte ! Encadré par nos équipes d'animation diplômées et spécialisées, chacun pourra découvrir l'activité de son choix en toute sécurité.

Tous nos stages sans hébergement sont organisés de la même façon : l'activité choisie se pratique durant 2h30 à 3h par jour. Sur la demi-journée restante, il sera proposé aux enfants de découvrir des activités multisports et/ou socio-éducatives.



STAGE TROTTINETTE



STAGE BASKET-BALL



STAGE ESCRIME



STAGE SPORTS'N ENGLISH



STAGE NATATION SECOURISME



STAGE PARENTS/ENFANTS MULTI ACTIVITÉS

SANS OUBLIER LES STAGES :

CONDUITE ACCOMPAGNÉE - SKIPPER JUNIORS - TENNIS - HANDBALL - JUMPER - CANOË & SPORTS  
DANSES URBAINES E-SPORT & SPORTS - ESCALADE - VOLLEYBALL - CIRCUS - PETITS NAGEURS - BABY PONEY  
PERMIS VÉLO - BASEBALL - NATATION

★ ★ ★  
Chaque année nous proposons de nouveaux stages et séjours  
pour encore plus de découverte, suivez notre actualité

[www.muconnisports.fr](http://www.muconnisports.fr)



## SÉJOURS

Des séjours multisports pour s'amuser et découvrir de nouvelles expériences, adaptés à l'âge et aux envies de chacun ! Découvrez notre choix de séjours pour permettre à chaque enfant ou adolescent de s'évader et de se créer de nouveaux souvenirs !

Encadré par nos équipes d'animation diplômées, chacun pourra pratiquer différentes activités de loisirs éducatifs, sportives, culturelles et de détente, en toute sécurité et profiter pleinement de son séjour et faire de nouvelles rencontres !



SÉJOUR ITINÉRANT



SÉJOUR SURVIE



SÉJOURS ADOLESCENTS MULTISPORTS



SÉJOUR PAGAIE



SÉJOURS ENFANTS MULTISPORTS



SÉJOUR ÉQUITATION



SÉJOUR EAUX VIVES



SÉJOUR 100% GLISSE (SKI OU SNOW) DANS LES ALPES



# FORMATION



## Contact

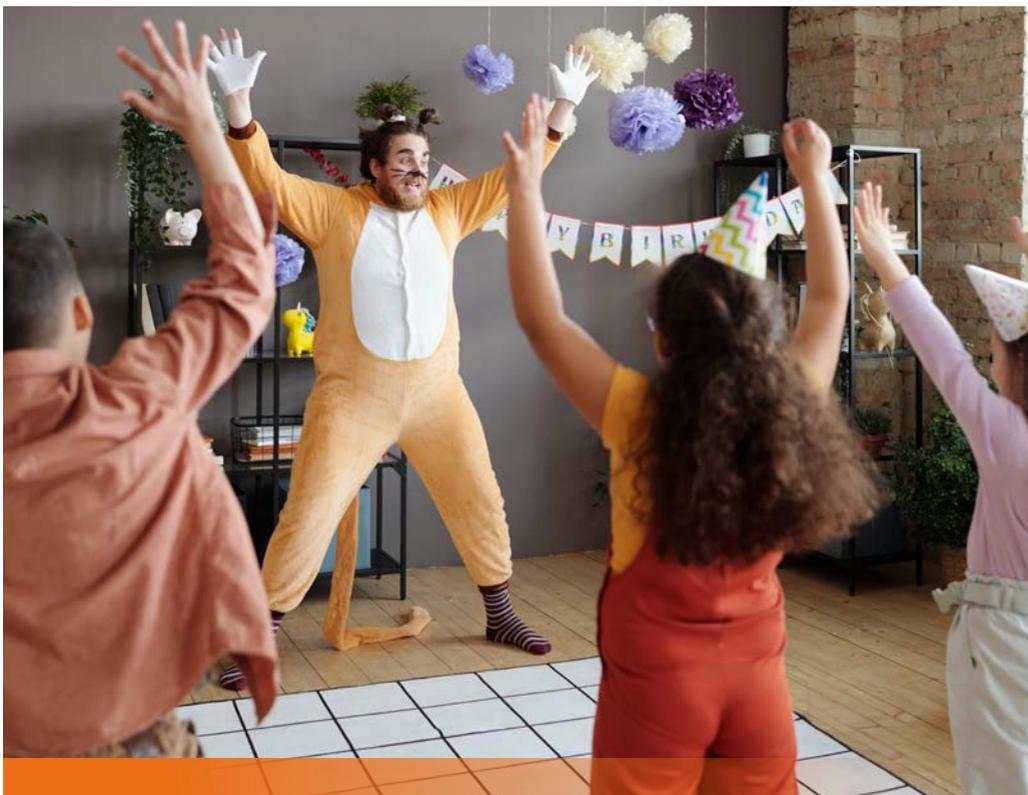
[formation@mucomnisports.fr](mailto:formation@mucomnisports.fr)

04 99 58 80 41

[www.mucomnisports.fr](http://www.mucomnisports.fr)

Accueil téléphonique : du lundi au vendredi  
de 9 h à 13 h et de 14 h à 16 h





## FORMATION ANIMATION

### **BAFA animateur professionnel** (Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur)

Lieux : Montpellier et Occitanie

### **CPJEPS ANIMATEUR D'ACTIVITES ET DE VIE QUOTIDIENNE**

Lieu : Montpellier

### **BPJEPS LOISIRS TOUS PUBLICS**

Lieux : Montpellier et Millau

### **DIRECTEUR D'ACCUEIL COLLECTIF DE MINEURS**

Formation complémentaire à tous les BPJEPS pour devenir directeur d'Accueil Collectif de Mineurs.

Lieu : Montpellier



## FORMATION SPORT

### **ÉDUCATEUR SPORTIF**

Il encadre tout type de public, dans tous lieux d'accueil ou de pratique en menant des activités physiques.

### **BPJEPS ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS**

Lieux : Montpellier, Millau et Nîmes

### **COACH SPORTIF**

Il accompagne des clients dans leurs objectifs de remise en forme ou de préparation aux compétitions.

### **BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME MENTION HALTÉROPHILIE / MUSCULATION**

Lieu : Nîmes

### **PROFESSEUR DE FITNESS**

Il dispense des cours collectifs et favorise le développement de la pratique sportive.

### **BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME MENTION COURS COLLECTIFS**

Lieu : Nîmes

### **MAITRE-NAGEUR SAUVETEUR**

Il veille à la sécurité des personnes, enseigne l'apprentissage de la nage et encadre des activités aquatiques.

### **BPJEPS ACTIVITÉS AQUATIQUES ET DE LA NATATION**

Lieu : Montpellier

### **ANIMATEUR AUPRÈS D'UN PUBLIC EN SITUATION D'HANDICAP**

Il met en œuvre des cycles de séances sportives intégrant des personnes en situation d'handicap moteur, sensoriel, mental et physiques.

### **CERTIFICAT COMPLÉMENTAIRE ACCOMPAGNEMENT ET INCLUSION DES PERSONNES EN SITUATION D'HANDICAP**

Lieux : Montpellier et Nîmes

### **ANIMATEUR TIR À L'ARC**

Il conçoit, réalise et organise des projets de Tir à l'Arc. Il prépare, maîtrise et encadre avec sécurité l'activité dans de nombreux secteurs (tourisme, sport, loisir ...).

### **CQP ATA (ANIMATEUR TIR À L'ARC)**

Lieux : Montpellier et Occitanie





## FORMATION (QUALITÉ – PRÉVENTION – SECOURISME)

Le MUC accompagne les organismes de formation dans leur structuration et leur certification. Il propose également des actions de formations dans les domaines de la prévention des risques professionnels ou encore du secourisme/sauvetage à l'attention des dirigeants ou salariés de tous types de structures. Possibilité d'organiser des programmes de formation inter et intra-entreprise pour développer ou renforcer les compétences et les savoir-faire spécifiques aux besoins de l'entreprise.

### QUALITÉ

Agir  
Planifier  
Évaluer  
Faire

**Préparer son Audit de certification Qualiopi - Certif Région**

Durée : 8 heures minimum

**Devenir Référent Qualité**

Durée : 63 heures

**Accompagnement à la mise en œuvre d'une démarche qualité**

Durée : En fonction des besoins

**Réalisation audits diagnostics**

Durée : ½ journée minimum

### PRÉVENTION

Primaire  
Santé  
Risques  
Pauses Actives

**Méthodologie rédaction du Document Unique d'Évaluation des Risques (DUERP)**

Durée: 7 heures

**Devenir acteur de prévention - Certification PRAP INRS**

Durées : Mention IBC - 14h en initial - 7h recyclage / Mention 2S - 28h en initial - 14h recyclage / Gestes et postures: ½ journée minimum

**Rédaction du DUERP**

Durée: En fonction du nombre de salariés et des unités de travail

**Ateliers de prévention primaire (addiction, alimentation, sommeil, ...)**

Durée : 2 heures

**Gestes et Postures**

Durée : 7 heures – Tous secteurs professionnels

### SECOURISME

Équipe  
Travail  
Aquatique  
Seul

**PSC1 : Prévention et Secours Civique, niveau 1**

Durée : 7 heures

**PSE1/2 : Prévention et Secours en Équipe, niveau 1 & 2**

Durée : PSE1 initial – 40 heures / Recyclage – 8 heures  
PSE2 initial – 32 heures / Recyclage – 8 heures

**SST : Sauveteur Secouriste au Travail**

Durée : Initial - 14 heures / MAC - 7 heures

**GQS : Gestes Qui Sauvent**

Durée : 2 heures

**BNSSA : Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique**

Durée : 140 heures environ - ou 65 heures environ pour le format accéléré



## AUTRES FORMATIONS

### FORMATION À LA MÉTHODE PILATES

Former et développer des compétences et des techniques relatives au Pilates.

### FORMATION NUTRITION SPORTIVE

Développer une expertise pour adapter la nutrition à la pratique sportive.

### ACCOMPAGNEMENT VAE

Accompagnement de A à Z : du montage de votre dossier de financement jusqu'à l'entretien jury.

### ACCOMPAGNEMENT QVT (QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL)

Gestion du stress, des émotions, Activités sportives...

### VALEURS DE LA RÉPUBLIQUE ET LAÏCITÉ

Expliquer les principes de laïcité dans les situations professionnelles.

Nous consulter pour toutes demandes de formations continues pour vos salariés :

[www.mucformation.fr](http://www.mucformation.fr)  
04 99 58 80 41



# AGENDA 2024/2025

## RECRUTEMENT

### Le MUC recrute tout au long de l'année !

Partenaire important de la ville de Montpellier depuis 2014 dans l'organisation et la mise en œuvre des temps périscolaires, le MUC sollicite près d'une centaine d'animateurs pour intervenir sur ces temps périscolaires (contrat de 7h à 16h par semaine) sur les écoles de la ville.

Le MUC recrute également, pour ses ALSH, stages et séjours, des animateurs sportifs et des animateurs de loisirs le mercredi et/ou les vacances scolaires. Des postes de directeur (ou adjoint), d'assistant sanitaire, sont également à pourvoir lors des périodes de vacances.

### Envie de rejoindre nos équipes d'animation ?

N'hésite pas à envoyer ta candidature et tes disponibilités à [recrutement\\_animation@mucomnisports.fr](mailto:recrutement_animation@mucomnisports.fr)

Le MUC recrute également pour ses centres de formation à Montpellier, Nîmes et Millau.

Des postes de formateurs, jurys, intervenants sur différentes thématiques comme le développement durable, la laïcité, l'anatomie, la pédagogie...

Pour postuler ou simplement avoir plus de renseignements : [recrutement@mucomnisports.fr](mailto:recrutement@mucomnisports.fr)

### SEPTEMBRE 2024 :

- Vital Sport Décathlon
- Antigone des Associations
- Sportissime

### OCTOBRE 2024 :

#### Vacances d'automne :

- Stages
- Séjours
- Accueils de loisirs

### NOVEMBRE 2024 :

#### Vacances d'automne :

- Stages
- Séjours
- Accueil de loisirs

### DÉCEMBRE 2024 :

#### Vacances de fin d'année :

- Fermeture du siège du MUC

### JANVIER 2025 :

- Vœux de la Présidente du MUC

### FÉVRIER 2025 :

#### Vacances d'hiver :

- Stages
- Séjours
- Accueil de Loisirs

### MARS 2025 :

- Journée Sport Santé
- Salon du TAF

### AVRIL 2025 :

#### Vacances de Printemps :

- Stages
- Séjours
- Accueil de Loisirs

### MAI 2025 :

- Journée Santé
- Ouverture de la Piscine Ephémère

### JUIN 2025 :

- Fête des sports

### JUILLET ET AOUT 2025 :

#### Vacances d'été :

- Stages
- Séjours
- Accueil de Loisirs

# MUC

