



# ASSOCIATION **PASSION**

Mougins **C Sport**





# SOMMAIRE

- 5** - Édito
- 6** - Apnée
- 7** - Arts martiaux
- 14** - Badminton
- 15** - Basket
- 16** - Course d'orientation
- 17** - Cyclisme
- 18** - Danse
- 22** - Échecs
- 22** - Éducation canine
- 23** - Football
- 24** - Golf
- 24** - Gymnastique
- 25** - Handball
- 26** - Handisport
- 27** - Loisirs sportifs et créatifs
- 28** - Modelisme
- 28** - Patinage artistique
- 29** - Pétanque
- 30** - Piscine
- 31** - Rugby
- 32** - Tennis
- 33** - Volley-ball
- 34** - Yoga





Chers Amis Sportifs,

C'est une nouvelle fois avec grand plaisir que je vous invite à découvrir « Mougins C Sport », qui regroupe l'ensemble des associations sportives de la ville de Mougins.

Notre commune est particulièrement riche d'associations qui œuvrent à nos côtés pour le développement de la pratique sportive, tout au long de l'année, sur les équipements municipaux.

Cette rentrée est bien sûr synonyme de questionnements, quant aux gestes barrières, aux possibilités d'entraînement, aux compétitions, mais je suis certain que nous parviendrons à trouver le juste équilibre pour faire face ensemble à cette nouvelle phase de la pandémie.

Labélisée « Terre de Jeux PARIS 2024 » par le Comité d'Organisation des Jeux Olympiques de Paris, Mougins se doit d'être au plus près de ses associations et de ses licenciés sportifs : avec Brian HICKMORE, Frédéric ESPINASSE et Jérôme HEBANT, élus subdélégués aux sports, nous nous tenons à votre disposition pour échanger dans le cadre de la politique sportive de la ville.

Je souhaite aussi remercier très sincèrement tout l'équipe du service municipal des sports qui travaille auprès des enfants, des adolescents, des seniors, pour donner à chacun le goût de l'effort, du partage, du bien-être, du dépassement de soi, avec un grand professionnalisme.

Le service des sports et moi-même, vous souhaitons la meilleure rentrée sportive 2021.

Christophe TOURETTE  
Adjoint délégué aux Sports, Sport santé  
Associations et Clubs sportifs



# APNÉE

Randonnée palmée et plongée

## **CLUB ORCA**

**Président : Fabrice DUPRAT**

Chemin de Jylloue

06 01 92 89 52

fabrice@club-orca.fr - www.club-orca.fr

Toute l'année, venez découvrir les plaisirs de l'eau avec le Club ORCA en pratiquant l'apnée, la nage avec palmes, la randonnée palmée en mer, ou la plongée sous-marine. L'encadrement est assuré par des moniteurs fédéraux bénévoles. Consultez notre site internet pour plus de détails.

### **Entraînements en piscine de mi-septembre à mi-juin :**

De nombreux groupes vous accueillent :

- **Apnée loisir** : de l'initiation au perfectionnement pour améliorer et pratiquer en toute décontraction, à partir de 14 ans.
- **Apnée compétition** : pour optimiser vos performances.
- **Nage avec palmes (NAP) loisir** : amélioration technique et bien-être physique.
- **Nage avec palmes (NAP) sportive** : optimiser vos performances - **Plongée sous-marine** : baptêmes et passage du niveau 1

Les entraînements ont lieu dans les piscines suivantes : Les Campelières (Mougins), les Oliviers (Cannes), Grand bleu (Cannes), et Nautipolis (Valbonne).

### **Formations théoriques :**

Brevets fédéraux, secourisme, initiation à la photographie et à la biologie sous-marine.

## **SORTIES EN MER**

### **Nage avec palmes en mer, l'été :**

Sorties de nage avec palmes, sans immersion, objectif sportif.

### **Randonnée palmée en mer, l'été :**

Sorties en mer de randonnées palmées afin de découvrir la faune et la flore de nos côtes.

### **Apnée en mer, du printemps à l'automne :**

Sorties en mer d'apnée sportive (immersion, poids constant ou variable avec ou sans gueuse), depuis le bord ou en bateau avec un club partenaire (Villeneuve-Loubet).

### **Plongée sous-marine toute l'année :**

Sorties en mer (découverte du milieu marin, passage de brevets) avec un club partenaire (Juan les Pins et Cannes).





# ARTS MARTIAUX

## **AIKIDO CLUB DE MOUGINS**

**Président : Kévin HOCQUARD**

1122, chemin chemin du château

06 60 93 90 71

aikidoclub06@gmail.com - www.aikido06.fr

Enseignement, la pratique et la promotion de l'Aïkido et disciplines complémentaires.

**L'Aïkido : Art martial de dissuasion**

### **ENTRAINEMENT**

**Cours adultes, adolescents et enfants dès 5 ans. Cours d'essai et inscription toute l'année au dojo municipal - 1835, avenue Notre-Dame-de-Vie.**

#### **Vous souhaitez**

- Valoriser vos ressources personnelles.
- Renforcer votre capital santé.
- Maîtriser vos tensions.
- Acquérir des gestes harmonieux et naturels.

#### **Vous recherchez**

- Une discipline éducative sans compétition.
- Un mieux-être physique et psychique.
- Une harmonisation de vos rapports avec les autres.

#### **Vous refusez**

- La violence et l'agressivité

#### **Vous voulez**

- Dépassez les situations conflictuelles

\*(à partir de 11 ans ou 10 ans avec 3 ans de pratique.)



# ARTS MARTIAUX

## **FULL KICK BOXING MOUGINS-LE-HAUT**

**Président : Tredja HAMD AOUI**

06 24 08 83 82 - camiglianoenzo@yahoo.fr  
Centre sportif municipal de Mougins-le-Haut

**Cours de kick-boxing et boxe américaine.**

Nous vous proposons de pratiquer le kick-boxing et la boxe américaine sous forme de loisir ou de compétition. Ces disciplines sont sans risques puisque la sécurité physique et le respect sont les mots d'ordre, elles s'adaptent à toutes les tranches d'âges. Les cours sont dirigés par Enzo Camigliano, professeur.

**Venez nous rejoindre :**

- Les mardis 18h30 / 20h - Ado/Adultes
- Les mercredis 19h / 20h15 - Ado/Adultes
- Les vendredis 17h / 18h30 - Enfants à partir de 7ans  
de 18h30 à 20h00 - Ado/Adultes

**Tarifs annuels**

**Adultes :** 150 € (hors licence)

**Enfants :** 107 € (hors licence)

Certificat médical obligatoire





## **KRAV MAGA MOUGINS**

**Président : Alexandre GUILHEM**

Rue du Cherche Midi

06 84 01 52 85

contact@kravmagamougins.fr - www.kravmagamougins.fr

Krav Maga Mougins, école labellisée Krav Attitude, a pour vocation de transmettre le krav maga dans un esprit de qualité et de plaisir. Le krav maga est une méthode de self-defense ouverte à tous qui permet d'apprendre à se sortir de situations d'agressions. Le credo du club : apprendre dans une bonne ambiance, avec une vraie attention individuelle pour une meilleure progression et en gardant tout au long de l'année le plaisir de venir s'entraîner.

### **Equipe pédagogique :**

- **Alexandre GUILHEM** Ceinture Noire 3<sup>e</sup> DAN. Certificat de Qualification Professionnelle d'Enseignant d'Arts Martiaux option Krav Maga FFK / Diplôme d'Instructeur Fédéral de Krav Maga FFK

- **Yann TASSY** Ceinture Noire 1er DAN. Diplôme Animateur Fédéral de Krav Maga FFK

### **Horaires :**

Tous les lundis et mardis de 20h à 22h au **Complexe Sportif Municipal de Mougins-le-Haut**

Tous les jeudis de 20h30 à 22h à **la salle Saint Hilaire à Grasse**

### **Infos pratiques :**

Pratique à partir de l'âge de 12 ans - Cours d'essai gratuit.

**Tarif :** 260 € (dont 37 € de licence et assurance fédérale)

**Matériel à prévoir :** gants de boxe, coquille, protège tibias, protège dents





# ARTS MARTIAUX



## **ECOLE DE KARATE DO MICHEL RICATTI**

**Présidente : Maria RICATTI**

Dojo municipal - 1835, avenue Notre-Dame-de-Vie

04 93 75 29 82 / 06 25 32 76 20

michel.ricatti@laposte.net - [www.sportsregions.fr/club](http://www.sportsregions.fr/club)

**Karaté Do école Wado-Ruy, Self-défense, Mudo Yoga tradition Japonaise. Cours adultes, ados et cours spécial enfants de 6 à 10 ans. Cours collectifs et particuliers sur demande.**

**Professeur : Michel RICATTI- 6ème DAN diplômé d'État , DESJEPS Certificat Handi Sport, spécialiste performance sportive.**

### **Horaires :**

Lundi et mercredi : Enfants : 18h15/19h15 / Adultes, ados : 19h15/20h30

Cours spécial enfants 6/10 ans le mercredi de 11h à 12h

Mardi/jeudi YOGA

Vendredi 16h/18h30 et samedi 14h30/17h préparation aux grades, entraînement libre.

### **Tarifs :**

Frais d'inscription annuels : assurance et licence fédérale obligatoires 80 € pour le **Karaté Do**

### **Cotisations adultes :**

mensuel : 80 €/trimestriel : 180 €/annuel : 400 €

### **Cotisations enfants :**

mensuel : 60 €/trimestriel : 151 €/annuel : 300 €

### **Mudo Yoga :**

1 cours par semaine : mois 40 €/trimestre : 100 €/annuel : 300 €

### **Mudo Yoga :**

2 cours par semaine : mois 40 €/trimestre : 160 €/annuel : 400 €



# ARTS MARTIAUX



## **CANNES MOUGINS JUDO**

**Présidents : Xavier DEZETTER et Nonce CORDOLIANI**

Centre sportif de Mougins-le-Haut et dojo municipal

06 11 65 90 31 / 06 67 48 75 88

alain.mouginsjudo@outlook.fr - [www.cannesmouginsjudo.com](http://www.cannesmouginsjudo.com)

**Le judo Véhicule des valeurs fondamentales qui s'imbriquent les unes dans les autres pour édifier une formation morale. Le respect de ce code moral est la condition première de la base de la pratique du judo.**

**Les valeurs sont : la sincérité, l'honneur, la modestie, le respect, le contrôle de soi, la politesse.**

### **Horaires :**

Plusieurs horaires vous sont proposés dans nos différents dojos du lundi au samedi matin.

Dojo : 1835 avenue Notre-Dame-de-Vie

Centre sportif : rue du Cherche Midi, Mougins-le-Haut.

### **Tarifs :**

Le judo se pratique dès l'âge de 3 ans jusqu'au cours adulte (loisir et compétition). Des cours de taïso (gym) vous sont également proposés. Deux cours d'essais gratuits.

Tarifs : adhésion annuelle au club + licence ffjda 60 €, pour les cotisations du club plusieurs tarifs vous sont également proposés suivant le nombre d'adhérents.



# ARTS MARTIAUX

## ÉCOLE MOUGINOISE DE VIET VO DAO ET DE WUSHU

**Président : M. Bruno COSTANTIN**

Professeur diplômé d'Etat (Bees1<sup>o</sup>, Bees2<sup>o</sup>tc, BeesAPT)  
11, route du Village - 06400 Cannes - 06 87 02 27 74  
bruno.costantin@laposte.net - kungfucoaching.com

Les arts martiaux vietnamiens dits VietVoDao et chinois dits KungFu WuShu sont à la fois des sports complets : combats libre & self-défense (frappes-projections-sol), techniques artistiques-gymniques et maniement des armes ... Ainsi qu'une philosophie bénéfique à la santé et au développement de l'individu, véhiculant les principes de respect, d'humanité, de sincérité, de persévérance, et de confiance.

La pratique se débute dès 3 ans !

### **Horaires & Lieux :**

Voir le site internet du Club  
Créneaux les mardis, mercredis et jeudis.  
Au Dojo Municipal "R.Duhalde" & Dojo de Mougins-le-Haut

### **Infos pratiques / Tarifs :**

Cotisations Annuelles\* :

- **Baby** : 150€/an
- **Enfants & Adolescents** : 280€/an (- 10% par parrainage)
- **Adultes** : 170€/an (1 séance hebdo) ou 280€/an (2séances hebdo)

\*Possibilité de Cours particuliers ou en entreprise pour arts martiaux / self-défense / coaching sportif.



# BADMINTON

## **MOUGINS BADMINTON CLUB**

**Président : Vincent LACROIX**

Résidence La Bastide des Oliviers - 350 Chemin du Moulin  
06 22 25 72 47 - [president@mouginsbadmintonclub.org](mailto:president@mouginsbadmintonclub.org)  
Site Internet : [web.mouginsbadmintonclub.org](http://web.mouginsbadmintonclub.org)

Le badminton est un sport facile d'accès à tout âge, très convivial, mais aussi technique et physique en compétition.

Il se pratique en salle, en simple, double ou mixte. Les membres du club peuvent, s'ils le souhaitent, participer aux compétitions départementales ou régionales.

**Entraîneur Adultes : Kevin Julien**

**Référent Adultes : Sonia Duflos**

[adultes@mouginsbadmintonclub.org](mailto:adultes@mouginsbadmintonclub.org)

**Entraîneur Jeunes : Fabrice Mellano**

**Référent Jeunes : Alexandre Bouthors**

[jeunes@mouginsbadmintonclub.org](mailto:jeunes@mouginsbadmintonclub.org)

**Minibad (6 - 10 ans, entraînement)**

Samedi 9h30 / 11h au gymnase R.Duhalde

**Jeunes (11 - 16 ans, entraînement)**

Samedi 8h / 9h30 au gymnase R.Duhalde

**Adultes (jeu libre)**

Mardi 18h30 / 20h au gymnase de la Chênaie à Mouans-Sartoux (débutants)

Mardi 20h / 22h30 au gymnase de la Chênaie à Mouans-Sartoux (confirmés)

Samedi 11h / 13h au gymnase Roger Duhalde (tous niveaux)

Mercredi 12h15 / 13h45 au gymnase du Font de l'Orme

**Entraînement compétiteurs**

Jeudi 18h / 20h à Mougins School

**Cotisation annuelle : 150 €**

Tarifs dégressifs pour les familles, tarifs réduits à mi-saison  
Plus d'information et procédure d'inscription sur le site web du club





# BASKET

## SPORTS ET LOISIRS MOUGINOIS BASKET (S.L.M. BASKET)

**Président : Yannick TCHAPLYGUINE**

Complexe sportif Font de l'orme, 50 allée Pierre de Coubertin

Responsable technique : 06 18 84 72 05

[www.slmougins.fr](http://www.slmougins.fr) / [slmouginsbasket@sfr.fr](mailto:slmouginsbasket@sfr.fr)

**Depuis sa création en 1977, le slmbasket est un club formateur qui permet à ses adhérents de pratiquer et de partager leur passion pour le basket dans un club convivial.**

### **Horaires :**

**U7 :** mercredi 15h30/17h

**U9 :** mercredi 14h/15h30

**U11 :** mercredi et vendredi 17h30/19h

**U13 :** mercredi 17h/19h et vendredi 17h30/19h

**U15 :** mardi 18h/20h et jeudi 17h30/19h

**U17 :** mardi et jeudi 19h/20h30

**U20 :** mercredi et vendredi 19h/20h30

**Sénior Région :** mardi et jeudi 20h30/22h

**Sénior Honneur :** mardi 20h/22h et mercredi 20h30/22h

**Sénior Loisir :** jeudi 20h/22h

### **Lieux :**

**Complexe Roger Duhalde :**

les mardis, mercredis, jeudis.

**Complexe du Font de l'Orme :**

les mardis, mercredis, jeudis, et vendredis.

**Gymnase collège des Campelières :**

les mardis, jeudis et vendredis, selon les catégories.

### **Cotisation annuelle :**

170€ par licencié et dégressif pour les membres d'une même famille (160€ pour le 2e et 150€ pour les suivants) 90€ pour les U7, U9 et l'équipe loisir.

**U7** 2015-2016 **U9** 2013-2014 **U11** 2011-2012 **U13** 2009-2010

**U15** 2007-2008 **U17** 2005-2006

**U20** 2002-2003-2004 **SENIORS** à partir de 2001.

# COURSE D'ORIENTATION

## **MOUGINS ORIENTATION**

**Président : Brian HICKMORE**

06 11 35 11 79 / brianhickmore@hotmail.com  
www.mouginsorientation.fr

**Vice-président : Yannick MADRIGNAC**

06 62 89 88 21

**Trésorier : Jérôme HEBANT**

06 81 91 48 82

### **Objectifs :**

Améliorer ses compétences en orientation : lecture de cartes et utilisation de la boussole. Vous faire découvrir l'arrière-pays en pratiquant une activité sportive accessible à tous les âges et à tous les niveaux.

### **Activités :**

La course d'orientation se pratique en plein air et fait appel à vos qualités physiques et intellectuelles. Loisir ou compétition, à vous de choisir votre formule.

### **Entraînements :**

Sur différentes cartes dans les Alpes-Maritimes lors de séances d'entraînement libres.

### **Compétitions :**

Départementales et régionales réparties sur une vingtaine de week-ends dans l'année.

### **Cotisations annuelles :**

18 ans et moins : 50€

19 et 20 ans : 90€

21 ans et plus : 100€





---

# CYCLISME

## AVENIR CYCLISTE DE MOUGINS

**Président : Claude MAURICE**

Salle Omnisport Font de l'Orme - 50 allée Pierre de Coubertin  
06 60 95 54 26 - claudemaurice06@orange.fr  
facebook.com/Avenir-Cycliste-De-Mougins-147297058661617

**Cyclisme sur route et cyclotourisme.**

### **Activités :**

Club vélo route adhérent à la Fédération UFOLEP

Sorties locales en semaine, plus en cours de saison 5 ou 6  
« Grandes Sorties » suivies d'un repas convivial

Organisation également de « semaines-vélos » (très appréciées) en France, Italie, Espagne etc..

Toutes ces sorties sportives se font dans un esprit amical et sans ambition compétitive, l'amitié et la solidarité étant des principes essentiels à l'ACM

**Cotisation annuelle :** 60 € (donnant droit à une tenue complète -été-aux couleurs du club)



17

---

# DANSE

## **SPIRIT & CORPUS**

**Président : Pierre MARCOUL**

1863 Chemin du Château de Currault  
06 63 70 29 26 - caroline.zen@free.fr

**Cours d'éveil à la danse (à partir de 3 ans)**

**Cours de danse Jazz enfants, ados, adultes tous niveaux.**

**Horaires :** Samedi matin de 9h30 à 13h - Au dojo Roger Duhalde

**Tarifs :** Tarif préférentiel pour les Mouginois : 270 € par an ;  
pour les autres communes : 300 € par an.

Possibilité de cours d'essai gratuit



## **GWLADYS DANCE STUDIO**

**Présidente et professeur, diplômée d'état danse jazz :**

**Gwladys RÉMION GRÉMONT**

Affiliée à la Fédération française de danse – Label Argent  
1245 avenue de la plaine - 04 93 70 29 74 / 06 60 74 08 91  
info@gwladys-dance-studio.com - gwladys-dance-studio.com  
facebook.com/GwladysDanceStudio

# DANSE

**Etablissement référencé Sport Santé et Sport sur Ordonnance. Cours pour tous de 3 ans aux seniors. Cours collectifs et particuliers, amateurs et professionnels. Cours en petits groupes. Qualité, authenticité et bienveillance. Une école dédiée à la danse et la musique, dans le respect du corps et de l'esprit. *Gym ka*® et *Gym douce Méthode Gwladys*® - Chorégraphie de mariage – Enterrement de vie de jeune fille - Coaching - Ateliers et formation continue.**

Multi potentiel, avec une grande expérience de la danse, du sport, des enfants et une grande capacité d'adaptation, Gwladys vous propose des cours sur mesure, même en cours collectifs.

**Éveil-Initiation :** apprentissage des fondamentaux de la danse. Ce cours est idéal pour développer la motricité, l'autonomie et la confiance en soi, ainsi que l'éveil musical.

**Jazz - Modern jazz :** découvrez les différents jazz et le style métissé et groove de Gwladys.

**Caribbean jazz :** idéal pour les ados qui aiment le mélange des styles, dont l'afro-caribéen.

**Classique :** un outil indispensable dans la Méthode Gwladys®.

**Barre à terre :** pour travailler le stretch et le gainage.

**Contemporain :** indispensable dans la Méthode Gwladys® pour mieux connaître son corps et aborder la composition chorégraphique.

**Spécialiste Afro-caribéen :** 1er professeur de danses Afro-Caribéennes en PACA depuis 1990. Gwladys est la référence en danses afro-caribéennes traditionnelles et actuelles. La première à introduire le Ragga dans la région (2000).

**Spécialiste *Gym ka*® :** Un concept innovant créé par Gwladys. Cours sur percussion live pour travailler le cardio et la posture, tout en s'initiant à la danse.

**Spécialiste *Gym douce* tous niveaux, *Méthode Gwladys*® :** vous souhaitez corriger votre posture, reprendre une activité régulière en douceur, vous tonifier, vous affiner, vous gagner ? Vous souffrez de douleurs chroniques ? Vous souhaitez compléter vos séances de kiné, de rééducation fonctionnelle ou d'ostéopathie ? Vous êtes sportif en compétition et souhaitez gagner en souplesse et/ou affiner l'analyse des mouvements de votre discipline ? Vous recherchez un coach ? Ce cours est fait pour vous.

**Spécialiste *Gym douce Seniors, Méthode Gwladys*® :** l'axe principal du cours est de limiter les chutes, retrouver mobilité et aisance, diminuer les douleurs chroniques et surtout se sentir mieux dans son corps et sa tête. Une méthode innovante et efficace pour une confiance en son corps retrouvée.

**Percussion *Gwo Ka* :** initiez-vous à la percussion guadeloupéenne et voyagez à travers ses 7 rythmes. Musique classée au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO en 2014.

Plus d'infos sur <https://gwladys-dance-studio.com/bien-choisir-son-cours/>

**Formation et Coaching :** *Gym douce Méthode Gwladys*® - EAT - DE danse (UV théoriques et pédagogiques)

**Ateliers et formation continue :** PSC1 - Prévention des risques musculo-squelettiques - Ateliers développement personnel - Ateliers optimiser son temps - Aide au numérique et outil informatique (dont création de site).



## **MOUGINS DANSE 06**

**Co-présidents : Philippe IOTTA / Frédéric LE MARTRET**

50, allée Pierre de Coubertin

06 13 71 20 14 / 06 22 75 79 54 - [www.mougins-danse.fr](http://www.mougins-danse.fr)

[mouginsdanse06@gmail.com](mailto:mouginsdanse06@gmail.com) - [sanfildanses@gmail.com](mailto:sanfildanses@gmail.com)



**Danse de salon / loisir** : cours & entraînement

Salle Courteline : jeudi de 12h à 22h

**Danse sportive** : cours & entraînement

Salle polyvalente du dojo municipal : lundi, mardi, mercredi et jeudi de 20h30 à 22h  
& Vendredi de 19h à 22h

Centre sportif municipal de Mougins Le-Haut : mercredi de 11h à 12h & de 14h30 à 17h30

**Tarifs** : tarifs associatifs, se référer au site internet.

## **MOUGINS EN DANSE**

**Président : Constantin JOLY LEBLEUX**

1 rond point Minangoy - 07 86 51 82 11

[mouginsendanse@gmail.com](mailto:mouginsendanse@gmail.com) - [www.mouginsendanse.fr](http://www.mouginsendanse.fr)

Classique / Contemporain / Modern / Jazz / Hip hop

Éveil dès 4 ans / Pilates / Yoga

Cursus Danse-études / Préparation concours & examen

Cours pour amateurs et jeunes désirant devenir professionnels





## **LES ÉTOILES DE MOUGINS**

**Présidente : Martine IMPOCO**

511 Avenue Marcel Védrine

Dojo - avenue Notre-Dame-de-Vie

06 09 88 23 45 - martineimpoco@hotmail.fr

Facebook : Martine Impoco Les étoiles de Mougins

Majorettes, dance, chorale, musique, poms poms, hip-hop, fitness Zumba,  
Théâtre, comédie musicale, casting The Voix, concours et stage.

20

## **SCOTTISH DANCING CÔTE D'AZUR**

**Présidente : Angela HEMMINGS**

c/o MmeMONTEUX Michele - 470 route des Oliviers, Domaine de la Peyriere

09 53 73 56 70

scottishdanceriviera@free.fr / scottishdanceriviera.free.fr

**Cette association a pour but la danse écossaise folklorique.**

Tous les mercredis soir, pour plus de détails contactez-nous.





## **ZUMB'AVENTURE**

**Présidente : Karine GALLET**

876 avenue de la Borde

06 65 08 48 59

[zumbaventure@hotmail.com](mailto:zumbaventure@hotmail.com) - [zumbaventure.jimdo.com](http://zumbaventure.jimdo.com)

### **Présentation de l'activité :**

L'association ZUMB'AVENTURE promeut la remise en forme par l'intermédiaire de cours de ZUMBA Fitness, de RENFORCEMENT MUSCULAIRE pour les adultes et les enfants à partir de 12 ans et de ZUMBA KIDS (6/11 ans). Ambiance familiale et conviviale assurées !

### **Horaires/lieux :**

Plusieurs horaires vous sont proposés dans nos différentes salles du lundi au jeudi (DOJO, Centre Sportif, salles privées...). Planning et adresses sur le site internet de ZUMB'AVENTURE ou au 06 65 08 48 59.

### **Infos pratiques/tarifs :**

Cotisation annuelle (possibilité de payer en 1, 3 ou 10 fois).

Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois (Certificat valide pendant 3 ans).

**COURS D'ESSAI GRATUIT tout au long de l'année !**



# EDUCATION CANINE

## CLUB CANIN MOUGINOIS

**Présidente : Charlette BERNARD**

909, chemin Font de Currault - 06 88 09 94 23 / 06 24 74 39 99  
ccmouginois06@gmail.com - clubcaninmouginois.fr

**Activités :** Education canine pour les chiens à partir de l'âge de 3 mois, on apprend aux maîtres les différents comportements à adopter dans le quotidien.

On travaille en méthode naturelle positive, récompense par la nourriture ou le jeu ainsi qu'une grande partie de socialisation entre chiens mais également avec les personnes. Initiation à l'agility le samedi après les cours d'éducation canine.

**Horaires :** le mercredi et le samedi à 15h.

Les cours d'éducation canine sont donnés le mercredi et le samedi à 15h.

Hors vacances de Noël et juillet/août

### **Infos pratiques / tarifs :**

- Le club est fermé pendant les vacances de Noël, les jours fériés, juillet/août.
- 220 € à l'année de date à date d'inscription.

## MOUGINS CHESS CLUB

(Club affilié à la Fédération Française des Echecs)

**Présidente : Marlène FRYDA - Directeur : Pascal SABEK**

Gymnase du Font de l'Orme - 50, allée Pierre de Coubertin  
pascal.sabek@sfr.fr - www.mougins-chess-club.fr  
Tél. 06 13 02 50 29 - Fax. 04 83 33 45 07

**Enseignement et pratique des échecs (loisirs et compétitions) pour les enfants (à partir de 6 ans) et les adultes.**

**Ecole d'échecs :** mercredi 14h/18h (cours pour les enfants d'une heure par groupes de niveaux avec un professeur diplômé) au Gymnase du Font de l'Orme & samedi 10h-12h au Gymnase des Oiseaux.

**Tournois :** samedi 13h30/17h (pour enfants et adolescents, avec classement et remise de prix à chaque tournoi). Le 1er samedi du mois (tout public - tout niveau) Complexe Roger Duhalde

**Compétitions :** compétitions individuelles et par équipes (départementales, régionales et nationales) organisées par la Ligue Côte d'Azur, le Comité départemental, sous l'égide de la Fédération Française des Echecs.

**Stages :** pendant les vacances scolaires, sont organisés des stages d'échecs combinés avec d'autres activités sportives (rollers, VTT, etc...)

L'inscription à l'école d'Echecs comprend : le cours collectif du mercredi, le tournoi du samedi, la licence de la Fédération Française des Echecs permettant de participer à toutes les compétitions et l'assurance spécifique échecs. Il est possible de s'inscrire uniquement aux tournois du samedi. La grille des prix est disponible sur notre site.





# FOOTBALL



## **FOOTBALL CLUB DE MOUGINS CÔTE D'AZUR**

**Présidents : Pascal Bialylew & Pierre Petit**

Stade de la Valmasque - 1521, route d'Antibes

04 93 65 29 78 - [contact@fcmougins.fr](mailto:contact@fcmougins.fr) - [www.fcmougins.fr](http://www.fcmougins.fr)

**700 licenciés, de 5 à 77 ans, avec une section féminine en plein développement, le FC Mougins est devenu ces dernières années un club phare de notre région, proposant la pratique et l'enseignement du football à tous les âges et tous les niveaux de compétition. Du football Loisirs à la pratique Elite, le FC Mougins est sur tous les fronts.**

L'obtention du « Label Excellence » décerné par la FFF en Juin 2021 a concrétisé les efforts de l'équipe dirigeante composée de plus de 40 éducateurs pour asseoir cette magnifique renommée.

Si l'enseignement de la pratique sportive reste la principale activité de notre association, le FC Mougins est engagé dans le Plan Educatif Fédéral pour renforcer les valeurs essentielles du sportif, apporter un soutien éducatif complémentaire à ses licenciés et leurs familles dans un cadre associatif où l'esprit de famille pour que chaque licencié se sente chez lui, où l'ambition de chacun peut s'exprimer dans le respect, la solidarité et la convivialité permettant d'assouvir sa passion à chaque instant passé dans notre magnifique complexe sportif Jean-Claude Rance, au cœur du parc départemental de La Valmasque.





## GOLF

### **ROYAL MOUGINS GOLF CLUB**

**Président : Mr Rattan CHADHA**

424, av du Roi  
04 92 92 49 69  
play@royalmougins.fr

**L'association sportive du Royal Mougins Golf Club organise la vie sportive et sociale du club ; elle est en charge des compétitions et de l'évènementiel golfique.**

Pour être membre de l'association sportive il faut avoir acheté un Droit de Jeu (golf privé). Les Green Fee extérieurs, eux, restent possibles pour un public extérieur qualifié (Handicap homme = ou inférieur à 28, femme 32) et dans la limite de 5 jeux par an. De même, des cours individuels, familles ou groupes sont dispensés par nos Pros.

**Montant adhésion :** adhésion réservée exclusivement aux membres du club.  
(Pour devenir membre - avantages, conditions : nous contacter).

## GYMNASTIQUE

### **CLUB DE L'AGE D'OR - GYM 3ÈME AGE**

**Présidente : Christiane FRANCONIERI**

327, avenue du Bosquet  
04 93 75 37 94 - christiane.franconieri@gmail.com

Cours collectifs de gymnastique, aquagym, randonnées et marches

**Horaires :**

Lundi, mardi et vendredi 11h/12h aux complexe Roger DUHALDE  
Mercredi 9h15/10h15 au Font de l'Orme

**Infos pratiques :**

Reservée aux résidents mouginois ayant plus de 60 ans



## **SPORTING CLUB DE MOUGINS**

**Président : Jean-Jacques SEGUI**

Complexe Roger Duhalde - avenue Notre-Dame-de-Vie  
06 04 65 78 56 - sportingclubmougins@gmail.com

**Gymnastique adulte mixte, cardio fitness, stretching,  
Pilates Zumba, étirement musculaire.**

### **Horaires :**

Lundi : 11h et 12h30

Mardi : 17h45 et 19h

Jeudi : 11h, 12h30 et 18h30

Vendredi : 11h et 12h30

**Dojo Font de l'Orme et gymnase des Oiseaux**

### **Cotisation annuelle :**

140 €, 9 cours par semaine - Inscription pendant les cours.



# HANDBALL

25

## **HANDBALL MOUGINS MOUANS-SARTOUX**

**Président : Guillaume COLIGNON**

28/2, avenue du Parc - 06370 Mouans-Sartoux

06 98 96 95 53 / 06 03 89 67 61 - 6306006@ffhandbal.net

www.hbmms.org / facebook : HBMOUGINSMOUANSSTARTOUX

Club labellisé par la FFHB pour son école de Handball et son école d'arbitrage.

Découverte et pratique du handball ainsi que des pratiques alternatives en compétition ou en loisirs dès l'âge de 4 ans (section féminine, masculine et mixte).



# HANDISPORT



## CLUB DES HANDICAPÉS SPORTIFS

### AZURÉENS (CHSA)

**Président : Guillaume BARNAUD**

19, boulevard d'Alsace « Maison des Associations » - 06400 Cannes

06 48 05 64 38 / 07 81 06 91 15 (président)

presidence.chsa@gmail.com

[www.klubasso.fr/club-handisport-azureen-cannes-et-region](http://www.klubasso.fr/club-handisport-azureen-cannes-et-region)

**Association sportive à destination des personnes handicapées physique, moteur et sensorielle (pour enfants et adultes).**

Pratique de la natation en loisirs et compétition de 5 à 77 ans

Séances mercredi soir de 19h30/21h (compétition) et samedi de 10h/12h (loisirs et compétition).

**Site :** centre aquatique du GRAND BLEU à Cannes la Bocca



# LOISIRS SPORTIFS ET CRÉATIFS

## LES CAMPELIÈRES - LOISIRS-CULTURE-SPORTS

**Président : Richard GALY**

199, ch. des Campelières

Tél : Accueil : 04 93 45 68 94 / Gymnase : 04 93 69 44 54 / Musculation : 04 93 69 57 65

www.lescampelieres.fr / contact@lescampelieres.fr

Activités pour les enfants, les ados et les adultes.

**ECOLE DE DANSE :** jazz et de claquettes, classique, hip-hop, zumba, flamenco, modern'dance. Stage de danse et gala de fin d'année.

**MUSIQUE :** Guitare, piano, chant, jardin musical, solfège, cours particuliers et collectifs.

**ANGLAIS - THÉÂTRE**

**MUSCULATION** avec coach sportif.

**LE CORPS EN MOUVEMENT-FITNESS :** Total body, stretching, yoga, cross training, Cardio mov, Step, pilates, etc...

**CIRQUE - GRS - ACRO GYM - TRAMPOLINE - CAPOEIRA.**

**STAGE MULTI ACTIVITES** pendant les vacances scolaires (enfants et ados).

### **Horaires :**

**Sport-Danse-Fitness :** du lundi au vendredi de 9h à 21h et samedi matin de 9h à 13h

**Musculation :** lundi, jeudi, vendredi 9h00-20h30h - mardi, mercredi : 9h-12h et 14h-20h30, samedi 9h-12h

**Autres activités :** du lundi au vendredi de 16h20 à 21h et mercredi : 9h00 - 20h30

**Informatique :** le lundi sur RV

### **Lieux :**

GYMNASSE DES CAMPELIERES, 2307 av Maréchal Juin

MUSCULATION, chemin des Campelières

ACTIVITES ADMINISTRATION 199 chemin des Campelières

### **Infos pratiques :**

**Reprise des activités le 13 septembre 2021**

Cours à partir de 4 ans, ados, adultes, seniors.

Inscriptions pour les activités sportives : Certificat médical et justificatif de domicile obligatoires

### **Tarifs CACPL\***

Cours enfants- ados (1h) 60€ le trimestre.

Cours collectif 1h piano 128€ le trimestre et guitare 114€

Passeport corps en mouvement (cours illimités) 86€ le trimestre

Musculation : 12 mois : 222€ / 3 mois : 74€ / 1 mois : 30€

Pas de cotisation annuelle pour cette saison.



## U.S.E.P. (UNION SPORTIVE DES ÉCOLES PRIMAIRES)

850 rue Saint Antoine  
04 93 64 61 96 - [ecole.0061675N@ac-nice.fr](mailto:ecole.0061675N@ac-nice.fr)

USEP Mougins c'est le sport à l'école, des rencontres inter-classes, inter-écoles, inter-communes, de l'athlétisme, de la course d'orientation, du VTT, des sports nature du CP au CM2.



## MODÉLISME

### NITRO SYMPHONIE CLUB

**Président : Olivier MONTALAND** - 06 38 13 87 19

909, ch. de Font de Currault, lieu-dit « Eco'Parc », accès par le club hippique  
[nscmougins@gmail.com](mailto:nscmougins@gmail.com) - [www.nscmougins.com](http://www.nscmougins.com)

Association sportive dédiée à la pratique de la voiture radiocommandée de loisir et de compétition.



28

## PATINAGE ARTISTIQUE

### PATINAGE ARTISTIQUE CÔTE D'AZUR

**Présidente : Sophie TELLIER-ORRIOLS**

07 86 52 16 78 - [patinagecotedazur@gmail.com](mailto:patinagecotedazur@gmail.com)



Patinage artistique sur roulettes : de l'apprentissage du déplacement à la compétition en individuel. Nous accompagnons votre enfant dans les meilleurs conditions.

#### **Horaires :**

Les lundis de 17h à 18h30 ou 18h30 à 20h selon les groupes.  
les samedis de 9h à 10h30 ou de 10h30 à 12h selon les groupes.

**Lieux :** Gymnase des Campelières

À partir de 4/5 ans / Inscription à l'année

**Tarifs annuels :** jusqu'à 8 ans 270 € sans location des patins - dès 9 ans 310 € sans location des patins (location des patins dans la limite des stocks : 35 € à l'année)



# PÉTANQUE

## LA BOULE MOUGINOISE

**Président : ALI BENTALEB**

230 avenue Paul Robert  
04 92 98 86 01 / 06 42 65 62 38  
alibentaleb64@gmail.com

**Depuis sa création, la boule mouginoise est un club formateur, qui permet à ses adhérents de partager leur passion en toute convivialité et de pratiquer la pétanque en loisirs ou en compétition.**

Organisation de six concours pour la période allant du mois de mars à octobre.

### **Horaires :**

Le clos bouliste accueille ses adhérents tous les jours, à partir de 13 h et jusqu'à 21 h.

Durant l'année scolaire les mercredis, le club accueille les enfants accompagnés par un ou deux membres du bureau afin des les intéresser à la pratique de ce sport.

### **Cotisation annuelle :**

Le prix de la licence 2020 est fixé à 40 € pour les hommes, 35 € pour les femmes. Elle est gratuite pour les - de 12 ans.

## CERCLE DES TRADITIONS MOUGINOISES

**Président : Jean-Luc FIQUET**

25 boulevard Courteline  
06 27 33 80 23

**Si vous aimez le contact, la convivialité, jouer aux boules, jouer aux cartes en toute simplicité et amitié dans la bonne humeur, cette association est faite pour vous. Durant la période estivale, nous organisons des concours de boules réservés aux membres du cercle. Nos projets sont simples, conservation et pérennisation des loisirs mouginois au travers de nos pratiques en toute sympathie.**

**Notre association est ouverte les mardis, samedis, dimanches et jours fériés de 14h à 20h.**



## **PISCINE DES CAMPELIÈRES**

**Président : Richard GALY**

2307, avenue Maréchal Juin

Piscine : aux heures d'ouverture : 04 93 45 07 69

Site internet : [www.lescampelieres.fr](http://www.lescampelieres.fr) / Email : [piscine@lescampelieres.fr](mailto:piscine@lescampelieres.fr)

Administration : 04 93 45 68 94 - 199 chemin des Campelières- 06250 Mougins - [contact@lescampelieres.fr](mailto:contact@lescampelieres.fr)

# PISCINE

**Présentation de l'activité :** Natation – Aquagym – Natation avec palmes - Sauvetage.  
Piscine fermée les jours fériés.

Homme, femmes, enfants : Maillot de bain et bonnet obligatoires.

**Reprise des activités le 13 septembre 2021**

**Les Horaires d'ouverture au public**

**Attention sortie du bassin ½ h avant la fermeture**

Lundi, mardi : 12h/14h et 20h/22h

mercredi : 12h/14h et 16h/19h30

Jeudi : 12h/14h et 20h/22h

vendredi : 12h/14h

samedi : 13h/18h

dimanche : 10h/13h

**L'ÉCOLE DE NATATION (cours collectifs)**

**Primaires**

lundi, mardi, jeudi, vendredi : 17h/18h

mercredi : 14h/15h et 15h/16h

**Secondaires (collégiens)**

lundi, mardi, jeudi, vendredi : 18h/19h

**Lycéens (Préparation au Bac)**

jeudi : 19h/20h (sauvetage en plus)

vendredi : 20h/21h

samedi : 11h/12h

**Adultes**

lundi et jeudi : 19h/20h

**Aquagym**

mardi, mercredi, vendredi : 19h/20h

mercredi : 8h/9h

vendredi : 16h/17h

samedi : 10h/11h

dimanche : 9h/10h

**Natation avec palmes**

Test : 100 m crawl - 100m dos / Les palmes pour nager plus vite et se muscler !

Samedi : 12h/13h

**Cours semi-collectifs ou particuliers à la demande**

**Stage pendant les vacances scolaires.**





# RUGBY



## **LERINS RUGBY CLUB**

**Président : Jean Michel FERRY**

Espace Rodolfo - 1, avenue des Anciens Combattants  
06210 Mandelieu La Napoule  
06 28 83 90 13

**Secrétariat du club :** 09 54 34 26 39  
rcvs.06@free.fr - www.lerinsrc.fr

Découverte, enseignement et formation des jeunes à la pratique du rugby et des activités physiques et sportives, ainsi que promotion du rugby dans l'ouest des Alpes-Maritimes

### **Lieu et horaires d'entraînement :**

Stade Eric Estivals - Avenue des Anciens Combattants - Mandelieu

**Baby Rugby et M6 à M12 :** mercredi 14h/16h et samedi 10h/12h

**M14 :** mardi et jeudi 18h/20h

**M16/M19 :** mercredi et vendredi 18h30/20h30

**Seniors :** mardi et vendredi 19h/21h

**Féminines :** Lundi et Mercredi 19h/20h30  
(Muscu-terrain en but) - Jeudi 19h30/21h30 (Terrain)

### **Tarifs :**

**Baby rugby (à partir de 4 ans) :** 120 €/an

**Ecole de Rugby (de 6 à 12 ans) et moins de 14 ans :** 175 €/an

**M16/M19 :** 195 €/an

**Seniors :** 200 €/an

**Féminines :** 175 €/an





# TENNIS

## TENNIS CLUB DE MOUGINS

**Président : Rémi DALLE**

Complexe R. Duhalde - 1735, avenue Notre-Dame-de-Vie

04 92 92 59 94 - tennisclubmougins.com - tennis@villedemougins.com

**8 courts dont 5 terrains en résine et 3 en terre battue - 2 mini tennis  
2 courts de Padel**

### **Activités :**

Ecole de Tennis - Championnat par équipes - Stages jeunes

Stages adultes débutants - Animations diverses annexes - Club House

### **Abonnements annuels**

#### **Abonnement Mouginois**

(règlements acceptés : espèces, CB, chèques à l'ordre de recettes tennis Mougins)

<b>Adultes</b>	155 € + 30 € (licence)*
<b>Couples</b>	282 € + (licence)*
<b>- 25 ans</b>	55 € + 30 € (licence)*

#### **Abonnement Hors Commune**

<b>Adultes</b>	225 € + 30 € (licence)*
<b>Couples</b>	410 € + (licence)*
<b>- 25 ans</b>	85 € + 30 € (licence)*

\*sauf abonné(e) possédant par ailleurs une licence FFT

\*\* sauf enfant participant à un encadrement

#### **Tarifs de location (réservations la veille)**

<b>1 heure/passager</b>	15 €
<b>1 invité/par heure</b>	5 €
<b>1 jeton éclairage</b>	2,50 €
<b>Forfait vacances 10 tickets</b>	116 € (au lieu de 150 €)
<b>Forfait vacances 5 tickets</b>	66 € (au lieu de 75 €)
<b>Forfait comité d'entreprise (10 tickets)</b>	105 € (au lieu de 150 €)



Pièces à fournir : 1 photo, 1 certificat médical de moins de 3 mois (de non contre indication à la pratique du tennis en compétition) et un justificatif de domicile.



# VOLLEY-BALL

## MUNICIPAL OLYMPIQUE MOUGINS VOLLEY-BALL

**Président : Frédéric PASTORELLO**

100 rue du docteur Antoine Rance  
Complexe sportif R. Duhalde - 1735, av Notre-Dame-de-Vie  
04 93 75 85 22 - secretariat@momouginsvb.fr - www.momouginsvb.fr

### **Le Volley pour tous, du débutant aux nationaux**

Le MOM, propose une section Baby de 18 à 36 mois, une école de Volley de 4 à 8 ans, des équipes M11, M13, M15, M18 et M21 M/F.

Une section Loisirs championnat en semaine, une section Volley pour tous et des équipes Seniors de la Départementale à la Nationale.

Nouveauté cette saison, une section Préparation Physique, Reprise du sport en douceur et Relaxation Yoga.

Organisation de stage, de tournois tout au long de la saison.





# YOGA

## **ASSOCIATION YOGALYS**

**Monique ALBOUY**

815, ch. Grande Bastide  
04 93 75 35 89

Pratique de cours de Yoga pour élèves débutants, avancés mais également pour les femmes enceintes et personnes provisoirement handicapées.

### **YOGA**

Lundi : 12h30/13h30 - 18h30/19h30 - 20h/21h

Mardi : 09h/10h - 18h30/19h30

Jeudi : 18h30/19h30 - 20h/21h

Vendredi : 9h/10h

### **MEDITATION**

Mercredi et vendredi 19h15



