



2020
2021

ASSOCIATION **PASSION**

Mougins **C sport**



MOUGINS
CÔTE d'AZUR
FRANCE



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, je l'espère, passer cette épreuve en toute sérénité.

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.

Je vous souhaite à tous, une excellente rentrée sportive !

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 entrainements 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 de la Jouvencelle N° 27

06 60 93 90 71

aikidoclub06@gmail.com - www.aikido06.fr

Directeur technique : Denis DROGY, 6^{ème} dan, DEJEPS

L'aïkido est un art martial japonais non violent et non compétitif. C'est l'étude d'un ensemble de techniques de défense dont le propos réel est le développement physique et relationnel de chacun. Praticable par tous les hommes, femmes, adolescents et enfants à partir de 5 ans. Cours d'essai gratuit toute l'année. Venez essayer !

Entraînements :

AU DOJO MUNICIPAL - 1835 AVENUE NOTRE DAME DE VIE

5-8 ans : lundi et jeudi 17h-18h, samedi 9h15-10h15.

à partir de 9 ans : lundi 17h-18h, jeudi 18h-19h, mercredi 13h40-14h40 samedi 10h15-11h15.

Ados et adultes débutants et tous niveaux : lundi, mercredi, jeudi (armes) vendredi 12h15-13h15, lundi & jeudi 19h15-20h15, samedi 11h30-12h30.

Avancés : mercredi 12h15-13h15, jeudi 20h30-21h30, samedi 12h30-13h30

CENTRE SPORTIF MOUGINS-LE-HAUT - RUE DU CHERCHE MIDI

Ados-adultes tout niveau : mardi 12h15 / 13h15

Cotisation cours pour 5 mois :

- Adultes & ados nés avant le 01/09/2007* : 180 €
- Jeunes nés entre le 01/09/2007 et le 31/12/2011 : 155 €
- Enfants nés entre le 01/01/2012 et le 01/09/2015 : 135 €

Réductions sur les cotisations (non cumulables) :

- Étudiant (sur présentation de la carte)
- *Ado (sur cotisation 180€) et retraité 65 ans et plus : 10%.
- Familial (même foyer), sur total des cotisations et adhésions (pas sur licences) : 20%.
- Chèques vacances et coupon sport ANCV acceptés.

Adhésion annuelle nouvel adhérent : 20 €

Renouvellement : 10 €

Licence adulte : 37 €, **enfant :** 25 €

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





ARTS MARTIAUX

SHINDAÏ CLUB AZUR

Présidente : Corinne VILLANTI OLIVE

250, chemin de la Jaine haute
06 03 10 04 37 - corinne.olive06@orange.fr - shindaï-do.com

Le Shindaï do est un art martial interne énergétique non violent. Il enseigne la force de l'esprit et l'équilibre du corps avec des outils simples accessibles à tous. Une transformation intérieure qui nous permet de retrouver la puissance de la joie de vivre dans notre quotidien.

Tarif : Pour tous, 55 € / trimestre licence comprise

Horaires : Les mercredis de 20h15 à 21h30, les samedis de 14 h à 16h
Complexe sportif de Mougins-le-Haut
Rue du Cherche Midi, Mougins-le-Haut

FULL KICK BOXING MOUGINS-LE-HAUT

Président : Tredja HAMD AOUI

06 24 08 83 82 - enzo.camigliano@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 : 140 € (hors licence)

Enfants : 100 € (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^e 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 : 240 € (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

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

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 sincérité, 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^o, Bees2^otc, 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 : Jérôme BOUGOFFA

3, rue Pierre bonnard - 06110 Le Cannet
06 80 68 70 11 - president@mouginsbadmintonclub.org
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 : Fabrice MELLANO

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 (débutants)
Mardi 20h/22h30 au gymnase de la Chênaie (confirmés)
Samedi 11h/13h au gymnase R.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 réduits pour les femmes, tarifs dégressifs pour les familles, tarifs réduits à mi-saison, toutes les infos et dossier d'inscription sur notre site web : web.mouginsbadmintonclub.org





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

slmouginsbasket@sfr.fr - www.slmougins.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 : mardi 18h/20h et jeudi 17h30/19h

U15 : mercredi 17h/19h et vendredi 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 2^{ème} et 150 € pour les suivants)

90 € pour les U7, U9 et l'équipe loisir.

U7 2014-2015 **U9** 2012-2013 **U11** 2010-2011 **U13** 2008-2009

U15 2006-2007 **U17** 2004-2005

U20 2001-2002-2003 **SENIORS** à partir de 2000.

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
fr-fr.facebook.com/pages/category/Local-Business/Avenir-Cycliste-De-Mougins-147297058661617

Cyclisme sur route et cyclo-tourisme.

Activités :

Club vélo route adhérent à la Fédération UFOLEP

Sorties locales en semaine et selon les possibilités 4 ou 5 (grandes sorties) dans la saison, suivies d'un repas convivial autour d'une bonne table !

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

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

Cotisation annuelle : 60 €



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

mouginsdanse06@gmail.com - sanfildances@gmail.com



Cours et initiations de danse :

Danse de loisirs / salon

Salle de l'Aubarède : lundi de 14h à 21h (salle 2) / lundi de 18h à 21h (salle 1)

Centre sportif municipal de Mougins-le-Haut : mercredi de 14h30 à 17h30

Salle Courteline : jeudi de 12h à 18h

Danse sportive :

Entraînements et cours

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

Vendredi de 19h à 22h

Salle Courteline : jeudi de 17h à 22h

Centre sportif municipal de Mougins Le-Haut : mercredi de 11h à 12h

et 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

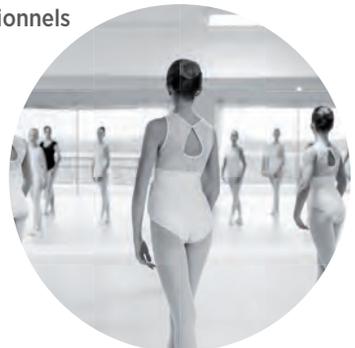
mouginsendanse@gmail.com - www.mouginsendanse.fr

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

Dojo - avenue Notre-Dame-de-Vie

06 09 88 23 45 - martineimpoco@hotmail.fr

Facebook : Martine Impoco Les étoiles de Mougins

Nombreux spectacles, concours de danse / Chants, casting The Voice / Stages avec Bruno Berberes, concours de chants professionnel / jurys / Stage de danse.

20

SCOTTISH DANCING CÔTE D'AZUR

Présidente : Angela HEMMINGS

c/o The Mougins School - 615, avenue Dr Maurice Donat - Font de l'Orme

09 53 73 56 70 / 06 14 76 91 96

scottishdanceriviera@free.fr

**Danse folklorique écossaise. Toutes nationalités bienvenues.
Explications en anglais et français.**

Cotisation annuelle : 15 € plus 30 € par trimestre

Entraînements : Mougins International School

615 av. Dr Maurice Donat - Font de l'Orme

Tous les mercredis 20h - 22h





ZUMB'AVENTURE

Présidente : Karine GALLET

876 avenue de la Borde

06 65 08 48 59

zumbaventure@hotmail.com - 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

ECHecs

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 - www.fcmougins.fr

Page Facebook : Football Club de Mougins Côte d'Azur

Réputé pour la qualité de son enseignement, le club de football de la ville de Mougins a obtenu des résultats probants en jeunes ces dernières années lui permettant d'être reconnu comme l'un des plus performants de la région.

Peu importe l'âge ou le niveau, le FC Mougins propose un encadrement de qualité et diplômé à ses adhérents.

Depuis 2018, une section Féminine a ouvert ses portes, offrant une pratique aux filles de 7 ans jusqu'aux seniors.

Le FC Mougins étant un club très demandé, il faut prendre contact avec le club dès le mois de mai pour espérer obtenir une place pour septembre.





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@sfr.fr

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

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 CAMPÉLIÈRES - LOISIRS-CULTURE-SPORTS

Président : Richard GALY

199, ch. des Campélières

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

Musculation : 04 93 69 57 65

www.lescampelieres.fr / contact@campelieres.fr

Présentation des activités : 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 - INFORMATIQUE.

MUSCULATION avec coach sportif.

LE CORPS EN MOUVEMENT :

Total body, stretching, yoga, cross training, cardio mouv, step, pilates, etc...

CIRQUE - GRS - ACRO GYM - TRAMPOLINE - CAPOEIRA.

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

STAGE CLAQUETTES AMÉRICAINES ET IRLANDAISES

STAGE FITNESS'DAY

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 :

GYMNASÉ DES CAMPÉLIÈRES, 2307 av Maréchal Juin

MUSCULATION, chemin des Campélières

ACTIVITÉS ADMINISTRATION 199 chemin des Campélières

Infos pratiques :

Reprise des activités le 7 septembre 2020

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 et 155 € la saison.

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

Passeport corps en mouvement (cours illimités) 86 € le trimestre et 240 € la saison

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



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

Présidente : Brigitte MONVOISIN

850 rue Saint Antoine

04 93 64 61 96 - 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 »

olivier.montaland@orange.fr

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



PATINAGE ARTISTIQUE CÔTE D'AZUR

Présidente : Sophie TELLIER-ORRIOLS

07 86 52 16 78 - patinagecotedazur@gmail.com

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

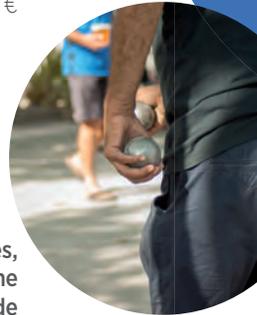
CERCLE DES TRADITIONS MOUGINOISES

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

PISCINE DES CAMPELIÈRES

Président : Richard GALY

2307, avenue Maréchal Juin

Administration de 9h à 18h : 04 93 45 68 94

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

www.lescampelieres.fr - piscine@campelieres.fr

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 7 septembre 2020

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)

Adultes	155 € + 30 € (licence)*
Couples	282 € + (licence)*
- 25 ans	55 € + 30 € (licence)*

Abonnement Hors Commune

Adultes	225 € + 30 € (licence)*
Couples	410 € + (licence)*
- 25 ans	85 € + 30 € (licence)*

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

** sauf enfant participant à un encadrement

Tarifs de location (réservations la veille)

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

Complexe sportif R. Duhalde - 1735, av Notre-Dame-de-Vie

Sportif : 06 13 68 34 04 - Administratif : 06 98 42 53 14

president@momouginsvb.fr - www.momouginsvb.fr

**Un des plus grands clubs de volley de la région sud.
Nous accueillons les filles et les garçons dans nos 23 équipes.**

Section Baby Volley à partir de 18 mois

Section Ecole de Volley à partir de 5 ans

Section Highschool pour les débutants de 14 à 20 ans M.F

Sections Loisirs Championnat en semaine
Section Volley Santé Adulte

Jeunes M9 / M11 / M13 / M15 / M18 / M21 M / F

Seniors Départementale / Régionale / Nationale





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



