

Planning Sport

Lundi

Gymnastique d'Entretien 7

De 10h30 à 11h30
Salle J.C Mudry (salle Full Boxing) - 20, Rue du Stade

Golf 2

De 14h à 16h
Golf de Carpète

Mardi

Randonnée Pédestre 3

De 9h à 12h
Parking Rhin et Danube

Activités Vivre l'eau 4

De 15h15 à 16h et de 16h15 à 17h
À partir du 07/10/2025,
Piscine Aquaval - Rue Portogruaro

Mercredi

Randonnée Intermédiaire 3

5-6 km - Rythme et dénivelé modérés
De 9h à 12h
Parking Rhin et Danube

à partir du Lundi 8 Septembre 2025

Jeudi

7 Gymnastique d'Entretien

de 10h30 à 11h30
Salle J.C Mudry (salle Full Boxing) - 20, Rue du Stade

1 Sortie Vélo

de 14h à 16h30
Du 11/09/25 au 16/10/25 et du 23/04/26 au 25/06/26
Direction des Sports - 48 Av. du Général Leclerc

8 Jeux de Raquettes

de 14h à 16h30
Du 06/11/2025 au 02/04/2026
Gymnase de Beyssac

Vendredi

3 Randonnée Pédestre

De 9h à 12h - Parking Rhin et Danube

TARIFS

		Abonnement 1 an	Abonnement 1 trimestre	Abonnement 10 séances
Marmandais	RSA	Gratuit	Gratuit	16€
	Non Imposable	15€	6€	16€
	Imposable	40€	20€	30€
	Extérieur à la commune	60€	35€	50€

Renseignements et inscriptions à la Direction des Sports
48 Avenue du Général Leclerc - 47200 Marmande
Tél : 05 53 93 30 30 - Mail : educateursport@mairie-marmande.fr

Planning Culture

à partir du Lundi 1^{er} Septembre 2025

Poterie/Modelage 9

Lundi matin
De 9h à 13h30
Mercredi après-midi
De 18h à 20h30
Lieu : Maison des Syndicats
Rue de l'Observance



Couture/Broderie/Tricot/Crochet 9

Lundi après-midi
De 14h à 18h
Lieu : Maison des Syndicats
Rue de l'Observance



Dessin/Arts Plastiques 10

Lundi après-midi
De 18h à 20h
Lieu : Maison des Marmandais
Avenue Christian Baylac

L'atelier municipal d'arts plastiques propose un cursus destiné aux adultes souhaitant acquérir ou consolider les bases des techniques artistiques en dessin et en peinture. L'atelier aborde de manière progressive les fondamentaux du dessin (ligne, composition, proportion, perspective), de la peinture (couleur, matière, geste, outils) et d'autres techniques graphiques telle que l'encre, le collage ou les techniques mixtes. L'objectif étant de développer le regard, la maîtrise des outils et l'expression personnelle dans un cadre structuré, favorisant l'expérimentation et la progression individuelle.

9 Sculpture

Jeudi après-midi
De 16h à 18h et de 18h à 20h
Lieu : Maison des Syndicats
Rue de l'Observance

Initiation aux volumes et aux formes à travers les différentes techniques issues de la terre et des procédés de la céramique. Cet atelier de sculpture propose un apprentissage aux bases techniques de la sculpture à travers le travail du volume, de la forme et de la matière. A partir de techniques traditionnelles de modelage, les participants apprendront à observer, construire et transformer la terre. L'approche pédagogique allie expérimentation, exploration sensorielle et rigueur technique ; dans un cadre propice à la créativité.

9 Peinture/Home Déco

Vendredi après-midi
De 14h30 à 17h30
Lieu : Maison des Syndicats
Rue de l'Observance



Marmande

Passeport Adultes

Sport et Culture

Saison
2025/2026

Inscriptions auprès de la Direction des Sports - Tél : 05 53 93 30 30 - Mail : educateursport@mairie-marmande.fr



Vous souhaitez pratiquer une activité physique encadrée par un intervenant qualifié ?

CONSTRUISEZ votre PARCOURS DE SPORT SANTÉ

**Bougez Plus
VIVEZ MIEUX**

**Laissez-vous
guider !**



OÙ RENCONTRER LA MAISON SPORT SANTÉ MARMANDAISE ?

Des permanences pour vous conseiller, vous écouter et vous présenter l'ensemble des dispositifs et programmes animés par la MSSM.

- Chaque 1^{er} mardi du mois, de 9h à 12h dans le hall d'entrée du Centre Hospitalier Intercommunal Marmande-Tonneins.
- Du lundi au vendredi de 9h à 12h00 et de 13h30 à 17h30 à la Maison Sport Santé Marmandaise (Maison des Sports - 48, av. du Général Leclerc à Marmande).

Mais aussi...

POUR VIVRE UNE EXPERIENCE QUI SORT DE L'ORDINAIRE

développons l'entraide
soutenons le mouvement
associatif



Plan des sites



Sites Culture



9 Maison des Syndicats

- Poterie et Modelage
- Couture et Broderie
- Tricot et Sculpture
- Peinture et Home Déco



10 Maison des Marmandais

- Dessin et arts plastiques



Sites Sport

1 Direction des Sports

48, Avenue du Général Leclerc



2 Golf de Marmande

Carpète



3 Parking Rhin et Danube



4 Piscine Aquaval

Rue Portogruaro



5 Salle O. et F. Manciet

Rue Albert Camus



6 Plaine de la Filhole

Rue Christian Baylac



7 Salle J.C. Mudry

Rue du Stade



8 Gymnase de Beyssac



Marmande



4 ÉTAPES pour bouger plus

En partenariat avec Siel Bleu

Tous les vendredis de 8h45 à 10h45, sur rendez-vous à la Salle de Réception des Arts Martiaux (Rue du Stade à Marmande).

Rencontrez un professionnel du sport santé pour définir vos besoins et que vous soit proposée une activité une activité physique adaptée sur le territoire.

Une prescription médicale (ou ordonnance) spécifique au sport santé est nécessaire pour bénéficier d'un programme personnalisé et d'un suivi spécifique individualisé.

Demandez une
prescription à
votre médecin !

Exemplaires disponibles sur
demande auprès de la MSSM*

INFOS/CONTACT

mssm@omsmarmande.com

05 53 93 30 11

48 avenue du Général Leclerc
47200 MARMANDE

