





SAISON 2020/2021 – ACTIVITES ADULTES

SAISON 2020/2021 – ACTIVITES ENFANTS

ACTIVITES FITNESS <i>(Cours encadrés, mixte à partir de 16 ans)</i> 	Lundi	14 - 15h	Circuit-training
	Mardi	14h15 - 15h15	Renforcement musculaire
		18h45 - 19h45	C-A-F (Cuisses-Abdos-Fessiers)
	Jeudi	14 - 15h15	Cross-Training
		18h45 - 19h45	Body-barre
Samedi	9h30 - 10h30	Cross-Training	
	17h - 18h30	Cross-Training	
Course à pied/TRAIL <i>(Cours encadrés, mixte à partir de 16 ans)</i> 	Lundi et Mercredi <i>(Fractionné sur piste ou chemins, répétitions de côte.. de parcours, myo cross max,...)</i> 18h15 - 20H		
	+ 1 sortie longue <i>1 fois par mois, le dimanche matin.</i>		
GYMNASTIQUE SENIORS <i>(Cours encadrés)</i>	Lundi – Jeudi et Vendredi 9H15 – 10H15		
SPORTS DE RAQUETTE BADMINTON <i>(En autonomie - 4 terrains)</i> TENNIS <i>(CRENEAUX TOUS LES JOURS SUR RESERVATION)</i>	HORAIRES BADMINTON <i>(Ci-contre)</i>	Lundi	18H15 - 20H
		Mardi	18H30 - 20H
		Jeudi	18H30 - 20H
		Samedi	16-17H30 et 17H30 - 19H
VOLLEY-BALL et BEACH-VOLLEY <i>(Cours encadrés, mixte à partir de 16 ans)</i>		Vendredi 18 - 20H	

ATHLETISME et JEUX ATHLETIQUES <i>(Attention, le lundi et le mardi, les enfants ne sont plus récupérés à l'école comme les années précédentes).</i> 	CE1 – CE2 – CM1 – CM2 (8 enfants minimum) (20 enfants maximum)	Lundi	16H45 - 17H45
	MS – GS – CP (8 enfants minimum) (20 enfants maximum)	Mardi	16H45 - 17H45
	Du CE2 à la Terminale. <i>(Groupe de niveau selon les activités)</i>	Mercredi	16H15 - 17H45
MULTISPORTS <i>(Découverte de différents sports tout au long de l'année)</i> 	MS – GS (16 enfants maximum)	Mercredi	9H45 - 10H40
	CP – CE1 (20 enfants maximum)		14 - 15H
	CP – CE1 (20 enfants maximum)	Mercredi	14 - 15H
GYMNASTIQUE LOISIR <i>(Nouvelle activité)</i> 	CP-CE1-CE2, séance destinée aux enfants souhaitant découvrir la gymnastique loisir (pas de compétition). Avant, éventuellement, de se diriger vers un club affilié à la FFG. (6 enfants minimum) (12 enfants maximum)	Samedi	14 - 15H30
BABY-GYM 	Petite section maternelle et + petits <i>(Un seul parent peut assister à la séance)</i>	Mercredi et Samedi	10H45 - 11H30
BADMINTON <i>(En autonomie)</i>	A partir de 12 ans <i>(Ou plus jeune, mais accompagné d'un adulte)</i>	Samedi	16-17H30 et 17H30-19H