





SAISON 2021/2022 – ACTIVITES ADULTES

SAISON 2021/2022 – ACTIVITES ENFANTS

ACTIVITES FITNESS <i>(Cours encadrés, mixte à partir de 16 ans)</i> 	Lundi	14 - 15h	Circuit-training
	Mardi	14h30 - 15h30	Renforcement musculaire
		18h45 - 19h45	C-A-F (Cuisses-Abdos-Fessiers)
	Jeudi	14 - 15h15	Cross-Training
18h45 - 19h45		Body-barre	
Samedi	9h15 - 10h15 10h15 - 11h15	Cardio-Training (12 places) Cardio-Training (12 places)	
	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		
	+ Sortie Trail - VTT ou vélo de route <i>Le samedi ou dimanche matin.</i>		
	+ Accès en salle de musculation* <small>*Lorsque la météo ne nous permettra pas de nous entraîner à l'extérieur, une séance sera prévue en salle de fitness, nous aurons également la possibilité d'aller en salle de musculation (Uniquement les lundis et mercredis 18h15-20h)</small>		
GYMNASTIQUE SENIORS <i>(Cours encadrés)</i>	Lundi – Jeudi 9H15 – 10H15 Vendredi 9h30 - 10h30		
SPORTS DE RAQUETTE BADMINTON <i>(En autonomie - 4 terrains)</i> TENNIS (CRENEAUX TOUS LES JOURS SUR RESERVATION)	HORAIRES BADMINTON (Ci-contre)	Lundi	17H45 - 20H
		Jeudi	17 - 20H
		Samedi	16 - 19H
VOLLEY-BALL et BEACH-VOLLEY <i>(Cours encadrés, mixte à partir de 16 ans)</i>		Vendredi 18 - 20H	

ATHLETISME et JEUX ATHLETIQUES 	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> (40 enfants maximum)	Mercredi	16 - 17H30
MULTISPORTS (Découverte de différents sports tout au long de l'année) 	MS – GS (16 enfants maximum)	Mercredi	9H30 - 10H25
	CP – CE1 (20 enfants maximum)		14h15 - 15H15
	CP – CE1 (20 enfants maximum)	Mercredi	14 - 15H
GYMNASTIQUE LOISIR 	CP-CE1-CE2-CM1-CM2, 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	14h15 - 15H30
BABY-GYM 	Petite section maternelle et + petits	Mercredi et Samedi	10H30 - 11H15
BADMINTON <i>(En autonomie)</i>	A partir de 12 ans <i>(Ou plus jeune, mais accompagné d'un adulte)</i>	Samedi	16-19H