

# CJL AIL

## Programme 2022-2023



### BASKETBALL



LOISIRS	LUNDI JEUDI	20:30 - 22:00 20:30 - 22:00		
U7	MERCREDI SAMEDI	9:15 - 10:15 10:00 - 12:00		
U9	MERCREDI SAMEDI	10:30 - 12:00 10:00 - 12:00		
U11 F	MERCREDI VENDREDI	16:30 - 17:30 17:00 - 19:00		
U11 M	MARDI JEUDI	17:30 - 19:00 17:30 - 19:00		
U13 F	LUNDI MERCREDI	17:30 - 19:00 17:30 - 19:00		
U13 M	LUNDI MERCREDI	17:30 - 19:00 19:00 - 20:30		
U15 F	MERCREDI VENDREDI	17:00 - 18:30 17:30 - 19:00		
U15 M	LUNDI MERCREDI	19:00 - 20:30 18:30 - 20:00		
U17 M	MARDI VENDREDI	19:00 - 20:30 19:00 - 20:30		
SENIORS F (1&2)	MERCREDI VENDREDI	20:00 - 22:00 20:30 - 22:00		
SENIORS H (1)	MARDI JEUDI	20:30 - 22:00 19:00 - 20:30		
SENIORS H (2)	MARDI JEUDI	20:30 - 22:00 20:30 - 22:00		

# ACTIVITÉS SPORTIVES

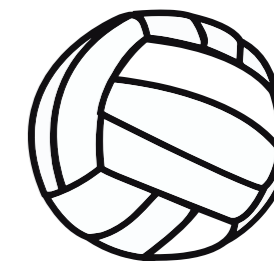
## GYM FORME

	LUNDI		MERCREDI		VENDREDI
8h45 - 9h45	GYM BIEN-ÊTRE	8h45 - 10h45	PASSERELLE SÉNIORS multi-activités	8h45 - 9h45	GYM D'ENTRETIEN
10h - 11h	GYM DOUCE			10h - 11h	GYM DOUCE
		11h - 12h	GYM DOUCE SANTÉ		
18h - 19h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE cuisses - abdos - fessiers	18h - 19h30	RENFORCEMENT COMPLET		



## VOLLEY

LUNDI 19:00 - 22:00  
JEUDI 19:00 - 20:30



## MARCHE NORDIQUE

MERCREDI 8:30

## LONGE-CÔTES

précisions à venir !

## AIRSOFT

précisions à venir !

**NOUVEAUTÉ À DÉCOUVRIR !**

## BADMINTON

MARDI 17:30 - 20:30  
VENDREDI 19:00 - 20:30



## JUDO

MERCREDI

Baby judo (4/5ans) 16:45 - 17:30  
Groupe 2 (6/9ans) 17:30 - 18:30  
Groupe 3 (Ado/adultes) 18:30 - 21:00

VENDREDI

Groupe 2 (6/9ans) 17:30 - 18:30  
Groupe 4 (Perfectionnement) 18:30 - 19:30  
Groupe 3 (Ado/adultes) 19:30 - 21:30



## ACTIVITÉS CULTURELLES

### DESSIN / PEINTURE

MARDI 18:00 - 20:00

### PEINTURE / MOSAÏQUE

LUNDI 14:30 - 17:30

### ATELIER LE TERRIER (poterie)

MERCREDI 10:30 - 12:30 / 14:00 - 18:00  
VENDREDI 14:15 - 19:00  
SAMEDI 10:30 - 12:30

### PROVENÇAL

VENDREDI 14:00 - 17:00

### SCRABBLE

LUNDI & JEUDI 13:30 - 16:30