



BASKET

Reprise le 21/08

U7 : Mer. 9h30-10h30 et Sam. 9h30-10h30

U9 : Mer. 10h30-11h30 et Sam. 9h30-10h30

U11F : Mar. et Jeu. 17h30-19h00

U11M1 : Mer. et Ven. 17h30-19h00

U11M2 : Lun. et Mer. 17h30-19h00

U13F1 : Mar. et Jeu. 17h30-19h00

U13F2 : Lun. 17h30-19h00 et Mer. 16h00-17h30

U13M : Mer. et Ven. 17h30-19h00

U15F : Mar. et Jeu. 19h00-20h30

U15M1 : Mer. et Ven. 19h00-20h30

U17M : Mer. et Ven. 19h00-20h30

Séniors F1 : Mer. et Ven. 20h30-22h00

Séniors F2 : Mar. et Jeu. 19h00-20h30

Séniors M1 : Mar. et Jeu. 20h30-22h00

Séniors M2 : Lun. 19h00-20h30 et
Mer. 20h30-22h00

Loisirs : Lun. 20h30-22h00

Lun 20h00-22h00 (Bonifay)

Sam. 10h30-12h00



CJL_{AIL}

Programme 2023-2024

**Unis par le sport,
enrichis par la culture**

Horaires secrétariat

Lundi : 9h00-12h00 et 13h30-17h00

Mardi : 10h00-12h00 et 13h30-17h00

Mercredi : 14h00-17h00

Jeudi : 9h00-12h00 et 13h30-17h00

Vendredi : 9h00-12h00

Contacts

 <https://cjl-saintchamas.com/>



Cjl_ail



Cjl ail saint chamas



06.17.92.73.91



secretariatcjlail@gmail.com





JUDO

Reprise le 13/09

Mercredi

Baby judo (4/5 ans) : 16h45-17h30

6-9 ans : 17h30-18h30

Ados/adultes : 18h30-22h00

Vendredi

6-9 ans : 17h30-18h30

Perfectionnement : 18h30-19h30

Ados/adultes : 19h30-22h00



Gym

Reprise le 11/09

LUNDI	MERCREDI	VENDREDI
8h45-9h45 Passerelle séniors	8h45-10h45 Multisport séniors	8h45-9h45 Passerelle séniors
10h00-11h00 Gym douce	Nouveauté	10h00-11h00 Gym douce
	11h00-12h00 Gym douce Sport sur ordonnance	
18h00-19h30 Fitness Cuisses Abdos Fessiers	18h00-19h30 Fitness Body Sculpt	

Badminton

Reprise le 21/08

Mar. Ven. : 20h30-22h00 (Parc des Sports)

Mer. et Ven. : 20h00-22h00 (Bonifay)

Volley



Lundi : 19h00-22h00

Reprise le 21/08

Jeudi : 20h30-22h00



Airsoft

Pour plus d'informations, merci de contacter
Julian Monginoux : au **06.25.82.12.05** ou
par mail **julian.monginoux@hotmail.com**



Théâtre

Reprise le 19/09

Enfants : Mar. 17h30-18h30

Ados : Mar. 18h30-19h45

Adultes : Mar. 19h45-21h30



Scrabble

Reprise le 11/09

Lundi : 13h30-16h30

Parc des Sports

Jeudi : 13h30-16h30



Dessin

Reprise le 11/09

Lundi : 18h00-20h00



Jeux vidéo

Tournois le 14 octobre 2023

Renseignements : **sharonpythoud@yahoo.fr**



Peinture

Reprise le 12/09

Mardi : 18h00-20h00

Possibilité d'ouvrir un autre créneau en fonction des inscriptions



Poterie

Reprise le 11/09

Mercredi : 10h30-12h30/ 14h00-18h00

Vendredi : 14h30-19h00

Samedi : 10h30-12h30