



Basket

Reprise le 19/08

- U7** : Mer. 9h30-10h30 et Sam. 10h00-11h00
- U9** : Mer. 10h30-11h30 et Sam. 10h00-11h00
- U11F** : Lun. et Mer. 17h30-19h00
- U11M** : Lun. et Ven. 17h30-19h00
- U13F** : Mar. et Jeu. 17h30-19h00
- U13M** : Mer. et Ven. 17h30-19h00
- U15F** : Mar. 19h00-20h30 et Jeu. 17h30-19h
- U15M** : Mer. et Ven. 19h00-20h30
- U17M** : Lun. et Jeu. 19h00-20h30
- U18F** : Mar. et Ven. 19h00-20h30
- U20M** : Mer. et Ven. 20h30-22h00
- Séniors F** : Mar. et Ven. 20h30-22h00
- Séniors M** : Mar. et Jeudi. 20h30-22h00
- Loisirs** : Mer. 20h30-22h00

Pour plus d'informations, se rapprocher de la section **basket.saintchamas@gmail.com** et lors de la journée des associations le **sam. 7 sept.**



CJL AIL

Programme 2024-2025

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

Horaires secrétariat

- Lundi** : 9h00-12h00 et 13h30-17h00
- Mardi** : 9h00-14h00
- Mercredi** : 13h30-17h00
- 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 11/09

Mercredi

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

6-9 ans : 17h30-18h30

Ados/adultes : 18h30-20h00

Vendredi

6-9 ans : 17h30-18h30

Perfectionnement : 18h30-19h30

Ados/adultes : 19h30-21h00



Gym

Reprise le 09/09

LUNDI	MERCREDI	VENDREDI
8h45-9h45 Passerelle séniors	8h45-10h45 Multisport séniors	8h45-9h45 Passerelle séniors
10h00-11h00 Gym douce		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 28/08

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

Jeu. : 19h00-22h00 (Parc des Sports)



Volley

Reprise le 19/08

Lundi : 19h00-22h00



Airsoft

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



Scrabble

Reprise le 09/09

Lundi : 13h30-16h30 Parc des Sports

Jeudi : 13h30-16h30



Dessin/Peinture

Reprise le 10/09

Mardi : 18h00-20h00



Théâtre

Reprise le 09/09

Lundi : 17h30-18h30 (enfants)
18h30-19h30 (ados/adultes)



Poterie

Reprise le 11/09

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

Vendredi : 14h30-19h00

Samedi : 10h30-12h30