



## 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

**Jedi** : 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](mailto: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