



Basket

Reprise le 19/08

U7 : Sam. 9h15-10h15

U9 : Sam. 10h15-11h15

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. Mer. Ven. 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

Kata : 18h30-19h30

Ados/adultes : 19h30-21h00



Gym

Reprise le 09/09

LUNDI	MERCREDI	VENREDI
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

Lun. et Jeu : 17h30-18h30 (enfants)



Poterie

Reprise le 11/09

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

Vendredi : 14h30-19h00

Samedi : 10h30-12h30