

PROGRAMME ANIMATIONS LJA

du 4 juillet au 28 août*

SAMEDI		LUNDI	
18:00-19:00	Renforcement musculaire	09:00-9:45	Cardio BOKWA
19:00-20:00	Aperçu concert LJA	09:30	Footing-rv chalet infos
21:30	Concert lounge**	09:30-13:00	Tir à l'arc
DIMANCHE		09:45-12:45	Ouverture club enfants*
09:00-9:45	Cardio LJA	09:50-10:35	Renforcement musculaire
09:30	Footing parcours santé-rv chalet infos	09:50-10:50	Yoga
09:50-10:35	Renforcement musculaire	10:00-13:00	Ouverture chalet infos
10:00-13:00	Ouverture chalet infos	10:30	Initiation aux échecs**
10:30-11:00	Tennis- découverte enfants 4-6 ans	10:45-11:30	Stretching
10:30-11:30	Découverte padel et tennis	11:00-12:00	Yoga
11:00-11:30	Tennis- découverte enfants 7-13 ans	11:00-13:00	Ouverture club ados**
10:45-11:30	Stretching	11:40-12:25	Aquagym**
11:40-12:25	Aquagym**	12:30-13:15	Aquatonic/Aqua boxe**
11:30-13:00	Club ados ouverture et mise en place du programme**	16:00-19:00	Ouverture club enfants et club ados**
12:30-13:15	Aquatonic/aqua zumba**	16:30-19:00	Artisanat
15:00	Initiation au golf gratuite	17:00	Pétanque
16:30-19:00	Artisanat	18:00	Yoga
16:30	Châteaux de sable	18:00	Tennis-tournoi enfants (13 ans maxi)
16:30	Jeux de plage (beach, Molikky)	18:30	Body zen à l'espace forme
17:00	Tournoi de pétanque	18:30	Apéro musical et jeux
18:00-19:00	Zumba	20:00	Début tournoi billard: 1/4, 1/2 et finale**
19:00	Forum inscriptions aux activités	21:00	Tournoi d'échecs-Tournoi Ping-Pong**
19:30	Simultanée d'échecs avec Eric**	21:15	Padel-tennis-tournoi sportif nocturne
19:30-20:30	Ouverture chalet infos	21:00-23:00	Escape Game (inscriptions chalet infos)**
21:30	Soirée dansante LJA**	21:30	Tournoi sportif au City**
		21:45	La dernière séance...cinéma plein air



Sans oublier les surprises de l'été préparées par notre équipe d'animation

* Programme sous réserve de modification (climat ou plan COVID)

** Activités susceptibles d'être supprimées et/ou réadaptées en raison du plan COVID

* Program subject to change (Climate reason or COVID plan)

**Activities that may be deleted or adapted due to COVID plan and measures.

Echecs à partir du 12 juillet

Spectacle By La Jenny à partir du 17/07



MARDI

09:00-9:45	Cardio Boxe
09:30	Footing-rv chalet infos
09:45-12:45	Ouverture club enfants**
09:30-13:00	Tir à l'arc
09:50-10:35	Pilates
09:50-10:50	Yoga
10:30	Initiation aux échecs**
10:45-11:30	Stretching
11:00-12:00	Yoga
11:00-13:00	Ouverture club ados**
11:40-12:25	Aquagym**
12:30-13:15	Aquatonic/aqua zumba **
15:00	Beach volley**
16:00-19:00	Ouverture club enfants et club ados**
16:30-19:00	Artisanat
16:30-19:15	Ouverture chalet infos
17:00	Pétanque
17:30	Tournoi sportif au city
18:00	Tennis-tournoi adultes
18:00	Sophrologie...à l'espace zen
18:30	Zumba/SH BAM
19:00	Gatka à l'espace tir à l'arc**
19:15	Apéro time
20:30	La nuit du cinéma (film enfants)
21:30	Soirée dansante LJA...à thème**

JEUDI

09:00	Sortie vélos -inscriptions et RV/ au chalet infos
09:00-9:45	Marche Nordique(8 à 12km)-rv chalet infos
09:00-9:45	Cardio Hit
09:45-12:45	Ouverture club enfants**
09:30-13:00	Tir à l'arc
09:50-10:35	Renforcement musculaire
09:50-10:50	Yoga
10:30	Initiation aux échecs**
10:45-11:30	Stretching
11:00-12:00	Yoga
11:00-13:00	Ouverture club ados**
11:40-12:25	Aquagym **
12:10-12:40	Yoga kids au club enfants
12:30-13:15	Aquatonic/aqua zumba**
16:00-19:00	Ouverture club enfants et club ados**
16:30-19:00	Artisanat
16:30-19:15	Ouverture chalet infos
17:00	Pétanque
17:30	Tournoi sportif au city**
18:00	Sophrologie...à l'espace zen
18:30-19:15	Body zen à l'espace forme
19:00	Gatka à l'espace tir à l'arc**
19:00	Tournoi d'échecs (Bilz)**
20:30-22:30	Animation du Mini Club au boomerang**
21:00-23:00	Escape Game (inscriptions chalet infos)**
21:00 et +	Musik ou cinéma plein air**

MERCREDI

09:00-9:45	Cardio Zumba
09:30	Footing-Parcours santé-rv chalet infos
09:45-12:45	Ouverture club enfants**
09:30-13:00	Tir a l'arc
09:50-10:35	Renforcement musculaire
09:50-10:50	Feldenkrais à l'espace Yoga
10:30	*Départ sortie ados (8 places-aqualand ou bordaux ou arcachon, pylla...)**
10:30	Initiation aux échecs**
10:45-11:30	Stretching
11:00-13:00	Ouverture club ados**
11:00-12:00	Feldenkrais à l'espace Yoga
11:40-12:25	Aquagym**
12:30-13:15	Aquatonic/Aqua boxe**
16:00-19:00	Ouverture club enfants et club ados**
16:30-19:00	Artisanat
16:30-19:15	Ouverture chalet infos
17:00	Pétanque
17:30	Tournoi sportif au city**
18:00	Yoga
18:30	Pilates
18:30	Apéro musical
19:15	Karaoke "jeunes"***
19:30	Repas fruits de mer-réservation au club
21:30	housse du golf Karaoke "adultes" et mercredi tout est permis***

VENDREDI

09:00-9:45	Cardio circuit training
09:30	Footing-rv chalet infos
09:30-13:00	Tir a l'arc-Tournoi des archers
09:45-12:45	Ouverture club enfants**
09:50-10:35	Renforcement musculaire
09:50-10:50	Yoga
10:00-13:00	Ouverture chalet info
10:30	Initiation aux échecs**
10:45-11:30	Stretching
11:00-13:00	Ouverture club ados**
11:00-12:00	Yoga
11:00	Blathlon-rv chalet infos
11:40-12:25	Aquagym**
12:30-13:15	Aquatonic/circuit training**
15:00	Beach volley**
16:00-19:00	Ouverture club enfants et club ados**
16:30	Artisanat
17:00	Pétanque
18:00	Yoga
18:00	Le record du bassin ou olympic games**
18:30	Zumba/SH BAM
19:30	Remise des médailles des tournois de la semaine**
21:30	Spectacle BY LA JENNY ANIMATION**