

# PROGRAMME ANIMATIONS LJA



Du 15 juin au 3 juillet\*  
du 29 août au 11 septembre

## SAMEDI

09:45-12:45	Ouverture club enfants **
10:00	Yoga
11:30	Tir à l'arc
15:00-18:00	Ouverture du chalet infos
17:00	Football et sports co**
17:00	Pétanque
19:30	Apéro jeux
21:00	Ciné famille...en salle P.Gaigne

## DIMANCHE

09:45-12:45	Ouverture club enfants**
10:00	Yoga
11:15-12:00	Renforcement musculaire
11:30	Tir à l'arc
12:15-13:00	Aquagym**
15:00-18:00	Ouverture du chalet infos
17:00	Pétanque
18:00	Yoga
19:15	Zumba/pilates ou autres tortures...

## LUNDI

09:45-12:45	Ouverture club enfants**
10:00	Yoga
10:30-11:15	Renforcement musculaire/Pilates
11:30	Tir à l'arc
11:15-12:00	Stretching
15:00-18:00	Ouverture du chalet infos
17:00	Pétanque
20:30	Tournoi de Ping-pong**

## MARDI

10:30-11h15	Renforcement musculaire
11:30-12h15	Aquagym**
17:00	Pétanque
20:30	Tournoi de pétanque

\* Programme sous réserve de modification pour des raisons météo et dans le cadre du plan COVID.

\*\*Activités susceptibles d'être supprimées dans le cadre du plan covid

\* Program subject to change (Climat reason or COVID plan)

\*\*Activities that may be adapted due to COVID plan and measures

## MERCREDI

09:45-12:45	Ouverture club enfants**
10:00	Yoga
11:30	Tir à l'arc
15:30-17:00	Marche Nordique (8 à 12 km)-RV chalet infos
15:00-18:00	Ouverture du chalet infos
17:00	Pétanque
17:30	Tir à l'arc
18:00	Feldenkrais à l'espace Yoga
21:00	La dernière séance...cinéma en salle P.Gaigne

## JEUDI

10:00	Yoga
11:30-12:15	Pilates/Renforcement musculaire
12:20-13:10	Stretching
11:30	Tir à l'arc
17:00	Pétanque
18:00	Yoga

## VENDREDI

09:45-12:45	Ouverture club enfants**
10:00	Yoga
11:00-11h45	Renforcement musculaire /Pilates
11:30	Tir à l'arc
11:50-12h35	Stretching
15:00-18:00	Ouverture du chalet infos
17:00	Tournoi de pétanque
18:00	Sophrologie à l'espace Yoga ou salle Gaigne
19:30	Apéro time,jeux

