



Planning du 01/04/2023 au 01/07/2023 et du 26/08/2023 au 30/09/2023 *

SAMEDI

09:45-12:45	Ouverture club enfants
10:00	Yoga HATHA à l'espace Zen
11:30	Tir à l'arc, sarbacane
15:00-18:00	Ouverture du chalet infos
17:00	Football, sports co, badminton (city stade)
17:00	Pétanque(voir directement à l'espace pétanque pour les modifications d'horaires)
18:00	Aqua-sophro
19:30	Apéro jeux
21:00	Ciné famille...en salle P.Gaigne

DIMANCHE

09:45-12:45	Ouverture club enfants
09:30-10:15	Cardio(à partir du 7 mai jusqu'au 17 septembre)
10:00	Yoga HATHA à l'espace Zen
10:30-11h15	Renforcement musculaire à l'Espace Forme(à partir du 7 mai jusqu'au 17 septembre)
11:30	Tir à l'arc, sarbacane
11:30-12:15	Aquagym (à partir du 7 mai jusqu'au 17 septembre)
12:15-13:00	Aquagym (à partir du 7 mai jusqu'au 17 septembre)
15:00-17:30	Ouverture du chalet infos
17:00	Pétanque
18:00	Yoga à l'espace Zen

LUNDI

09:45-11:00	Ouverture chalet infos
10:00	Yoga HATHA à l'espace Zen
11:30	Tir à l'arc, sarbacane
15:00-17:30	Marche nordique(8 à 12km). RV chalet infos
17:00	Pétanque
20:30	Tournoi de Ping-pong, baby foot et billard (salle Gaigne)

MARDI

9:30-10:15	Cardio
9:45-12:45	Ouverture du chalet infos
10:30-11:15	Renforcement musculaire-Stretching
11:30	Tir à l'arc, sarbacane
11:30-12:15	Aquagym
15:00-16:30	Badminton (à côté du city stade)
17:00	Pétanque
18:00-19:00	Yoga à l'espace Zen

MERCREDI

09:45-12:45	Ouverture club enfants
10:00-11:00	Feldenkrais à l'espace zen(à partir du 17/05)
11:30-12:45	Tir à l'arc
14:30-15:30	Ouverture du chalet infos
15:30-17:30	Marche Nordique et ou clean walk (8 à 12 km)-RV chalet infos
17:00	Pétanque
18:00-19:00	Yoga HATHA à l'espace Zen
21:00	La dernière séance...cinéma en salle P.Gaigne

JEUDI

9:30-10:15	Cardio-Renforcement musculaire à l'espace forme
10:30-11:15	Pilates/Renforcement musculaire (Espace Forme)
11:30-12:15	Aquagym
12:15-13:00	Aquagym (à partir du 04/05 jusqu'au 14/09)
14:30-17:30	Ouverture du chalet infos

VENREDI

09:45-12:45	Ouverture chalet infos
10:00	Yoga HATHA à l'espace Zen
11:30	Tir à l'arc, sarbacane
15:00-16:30	Badminton (à côté du city stade)
17:00	Tournoi de pétanque
19:30	Apéro time,jeux



Suivez l'actualité sur Twitter : @lja_jenny_2021

* Programme sous réserve de modification pour des raisons météo

et dans le cadre du plan COVID.

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

1/ **IMPORTANT: Le club enfants sera ouvert tous les matins durant les vacances d'avril sur toutes les zones en 2023**

2/ DJ pour la fête de la musique le mercredi 21/06

Activités proposées par FLA (FERRET LOISIRS ANIMATION)