



Du 02/07 au 25/08*

40 ANS DÉJÀ...

Soirée des 40 ans le dimanche 30 juillet



SAMEDI

11:00-12:00	Aqua sophro
16:00-19:00	Ouverture chalet infos
19:00-20:00	Apéro concert LJA
21:30	Concert lounge* LJA

DIMANCHE

09:00	Marche nordique(8 à 12km)-RV chalet infos
09:15-10:00	Cardio LIA
09:30	Footing parcours santé-rv chalet infos
09:30-12:30	Ouverture chalet infos
10:15-11:00	Renforcement musculaire-Abdos fessiers
10:30-11:00	Tennis- découverte enfants 4-6 ans
11:00-11:30	Tennis- découverte enfants 7-13 ans
11:15-12:00	Aqua Aérobic*
11:30-13:00	Club ados ouverture et mise en place du programme*
12:15-13:00	Aqua Renfo
15:00	Initiation au golf gratuite
16:30-19:00	Artisanat
16:30	Châteaux de sable
16:30	Jeux de plage (beach, Molkky)
17:00	Tournoi de pétanque
18:00-18:45	Stretching
19:00	Forum inscriptions aux activités
19:30	Echecs...La simultanée (à partir du 10/07)
19:30-20:30	Ouverture chalet infos
21:30	Soirée dansante LJA*

LUNDI

09:15-10:00	Renforcement musculaire-Full body
09:30	Footing-rv chalet infos
09:30-12:30	Ouverture chalet infos
09:30-13:00	Tir à l'arc, sarbacanne
09:45-12:45	Ouverture club enfants*
09:50-10:50	Yoga HATHA à l'espace Zen
10:15-11:00	Pilates
10:30-12:30	Cours d'échecs
11:00-12:00	Yoga NIDRA à l'espace Zen
11:00-13:00	Ouverture club ados*
11:15-12:00	Aqua boxe
12:15-13:00	Aqua danse
16:00-19:00	Ouverture club enfants et club ados*
16:30-19:00	Artisanat
17:00	Pétanque
18:00	Tennis-tournoi enfants (13 ans maxi)
18:30	Cardio combat
21:00	Tournoi Ping-Pong*
21:30	Tournoi sportif au City*
21:45	Padel-tennis-tournoi sportif nocturne
21:45	La dernière séance...cinéma plein air

MARDI

09:15-10:00	Renforcement musculaire-Haut du corps
09:30-12:30	Ouverture chalet infos
09:30-13:00	Tir à l'arc, sarbacanne
09:45-12:45	Ouverture club enfants*
09:50-10:50	Yoga HATHA à l'espace Zen
10:15-11:00	Stretching
10:30-12:30	Cours d'échecs
11:00-12:00	Yoga NIDRA à l'espace Zen
11:00-13:00	Ouverture club ados*
11:15-12:00	Aqua aérobic*
12:15-13:00	Aqua Renfo
15:00	Beach volley et Molkky
16:00-19:00	Ouverture club enfants et club ados*
16:30-19:00	Artisanat
17:00	Pétanque
17:30	Tournoi sportif au city
18:00	Feldenkrais à l'espace Yoga
18:00	Badminton
18:30	Cardio LIA
19:15	Apéro time
20:30	La nuit du cinéma (film enfants)
21:30	Soirée dansante LJA...à thème*

MERCREDI

09:15-10:00	Cardio combat
09:30	Footing-Parcours santé-rv chalet infos
09:30-12:30	Ouverture chalet infos
09:30-13:00	Tir à l'arc, sarbacanne
09:45-12:45	Ouverture club enfants*
10:00-11:00	Taïchi à l'espace Zen
10:15-11:00	Pilates
10:30-12:30	Cours d'échecs
11:00-13:00	Ouverture club ados*
11:15-12:00	Aqua danse
11:15-12:30	Self défense et autres sports de combat à l'espace Zen
12:15-13:00	Aqua Renfo
16:00-19:00	Ouverture club enfants et club ados*
16:30-19:00	Artisanat
17:00	Pétanque
17:30	Tournoi sportif au city*
18:00	Yoga à l'espace zen
18:00	Cross Training
18:30	Apéro musical
19:15	Karaoké "jeunes"
21:30	Karaoké "adultes",*mercredi tout est permis*

JEUDI

09:00	Sortie vélos -Inscriptions et RV au chalet infos
09:30-12:30	Ouverture chalet infos
09:30-13:00	Tir à l'arc, sarbacanne
09:45-12:45	Ouverture club enfants*
09:50-10:50	Yoga HATHA à l'espace Zen
10:30-12:30	Cours d'échecs
11:00-12:30	Danse Modern Jazz
11:00-12:00	Yoga NIDRA à l'espace Zen
11:00-13:00	Ouverture club ados*
16:00-19:00	Ouverture club enfants et club ados*
16:30-19:00	Artisanat
17:00	Pétanque
17:30	Tournoi sportif au city*
18:00	Feldenkrais à l'espace Zen
18:30	Cardio Hit
19:00	Tournoi d'échecs (Blitz)
21:00-23:00	Escape Game (inscriptions chalet infos)*
21:00 et +	Cinéma plein air ou surprise musicale au bar

VENREDI

09:15-10:00	Renforcement musculaire-Abdo fessiers
09:30-12:30	Ouverture chalet infos
09:30	Footing-rv chalet infos
09:30-13:00	Tir à l'arc-Tournoi des archers, sarbacanne
09:45-12:45	Ouverture club enfants*
10:15-11:00	Stretching
09:50-10:50	Yoga HATHA à l'espace Zen
10:30-12:30	Cours d'échecs
11:00-13:00	Ouverture club ados*
11:00-12:00	Yoga NIDRA à l'espace Zen
11:15-12:00	Aqua boxe
12:15-13:00	Aquabalance
16:00	Beach volley et Molkky*
16:00-19:00	Ouverture club enfants et club ados*
16:30-19:00	Artisanat
16:30-17:30	Tchoukball en piscine
17:00	Pétanque/Jeux piscine
18:00	Yoga à l'espace Zen
18:00	Le record du bassin ou olympic games*
18:30	Cross training
19:30	Remise des médailles des tournois de la semaine*
21:30	Spectacle BY LA JENNY ANIMATION* (sauf le 25/08)

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

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

Echecs à partir du 10/07

Suivez l'actualité sur Twitter : @jenny_lja



Spectacle enfants les 28/07 et 11/08

Activités proposées par FLA (FERRET LOISIRS ANIMATION)