

# ASSOCIATION SPORTIVE 2023-2024

## ACTIVITES PROPOSEES

LUNDI	12h-13h30	NATATION	Perfectionnement Compétitions Préparation Bac	Piscine Plein-Soleil M.TIGNAT
	12h30-13h50	MUSCULATION	Remise en forme Affinement Préparation sportive	Salle musculation Mme JACQUEMET
	18h-19h45	MUSCULATION	Remise en forme Affinement Préparation sportive	Salle musculation M.COINDARD
MARDI	12h15-13h45	BADMINTON - VOLLEY	Entraînements Compétitions Préparation Bac	Gymnase M. COUDURIER
	12h30-13h50	MUSCULATION	Remise en forme Affinement Préparation sportive	Salle musculation Mme JACQUEMET
	18h15-19h45	MUSCULATION	 ANNULE, en attente du remplacement de M. Lafond	Salle musculation M. LAFOND
MERCREDI	12h30-15h	ACTIVITES DE PLEINE NATURE – RAID MULTI-ACTIVITES (VTT, Trail, Course d'orientation, run and bike ...)	Entraînements Découverte Compétitions	Rdv Gymnase Carriat Mme VARIOT M. BANDERIER
	12h-13h45	NATATION	Perfectionnement Compétitions Préparation Bac	Piscine Plein-Soleil M.TIGNAT
	14h-16h	VOLLEY-BALL	Entraînements Compétitions Préparation Bac	Gymnase Carriat Mme CHAIX
	12h15-14h	FUTSAL	Entraînements Compétitions	Gymnase M. COUDURIER
JEUDI	12h30-13h50	MUSCULATION	Remise en forme Affinement Préparation sportive	Salle musculation M.COINDARD
	12h15-13h45	MULTI-SPORTS	 ANNULE, en attente du remplacement de M. Lafond	Gymnase M. LAFOND
	18H15-19h30	MUSCULATION	Remise en forme Affinement Préparation sportive	Salle musculation Mme CHAIX

**DEBUT DES SEANCES**  
**SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE**  
**18 SEPTEMBRE pour la natation**

**30 euros**  
 Pour toutes les activités toute  
 l'année (sauf équitation)