

Les activités du club pour l'année 2022-2023

Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août	
1 J		1 S		1 M		1 J		1 D		1 M		1 M		1 S		1 L		1 J		1 S		1 M	
2 V		2 D		2 M		2 V		2 L		2 J		2 J		2 D		2 M		2 V		2 D		2 M	
3 S		3 L		3 J		3 S		3 M		3 V		3 V		3 L		3 M		3 S		3 L		3 J	
4 D		4 M		4 V		4 D		4 M		4 S		4 S		4 M		4 J		4 D		4 M		4 V	
5 L		5 M		5 S		5 L		5 J		5 D		5 D		5 M		5 V		5 L		5 M		5 S	
6 M		6 J		6 D		6 M		6 V		6 L		6 L		6 J		6 S		6 M		6 J		6 D	
7 M		7 V		7 L		7 M		7 S		7 M		7 M		7 V		7 D		7 M		7 V		7 L	
8 J		8 S		8 M		8 J		8 D		8 M		8 M		8 S		8 L		8 J		8 S		8 M	
9 V		9 D		9 M		9 V		9 L		9 J		9 J		9 D		9 M		9 V		9 D		9 M	
10 S		10 L		10 J		10 S		10 M		10 V		10 V		10 L		10 M		10 S		10 L		10 J	
11 D		11 M		11 V		11 D		11 M		11 S		11 S		11 M		11 J		11 D		11 M		11 V	
12 L		12 M		12 S		12 L		12 J		12 D		12 D		12 M		12 V		12 L		12 M		12 S	
13 M		13 J		13 D		13 M		13 V		13 L		13 L		13 J		13 S		13 M		13 J		13 D	
14 M		14 V		14 L		14 M		14 S		14 M		14 M		14 V		14 D		14 M		14 V		14 L	
15 J		15 S		15 M		15 J		15 D		15 M		15 M		15 S		15 L		15 J		15 S		15 M	
16 V		16 D		16 M		16 V		16 L		16 J		16 J		16 D		16 M		16 V		16 D		16 M	
17 S		17 L		17 J		17 S		17 M		17 V		17 V		17 L		17 M		17 S		17 L		17 J	
18 D		18 M		18 V		18 D		18 M		18 S		18 S		18 M		18 J		18 D		18 M		18 V	
19 L		19 M		19 S		19 L		19 J		19 D		19 D		19 M		19 V		19 L		19 M		19 S	
20 M		20 J		20 D		20 M		20 V		20 L		20 L		20 J		20 S		20 M		20 J		20 D	
21 M		21 V		21 L		21 M		21 S		21 M		21 M		21 V		21 D		21 M		21 V		21 L	
22 J		22 S		22 M		22 J		22 D		22 M		22 M		22 S		22 L		22 J		22 S		22 M	
23 V		23 D		23 M		23 V		23 L		23 J		23 J		23 D		23 M		23 V		23 D		23 M	
24 S		24 L		24 J		24 S		24 M		24 V		24 V		24 L		24 M		24 S		24 L		24 J	
25 D		25 M		25 V		25 D		25 M		25 S		25 S		25 M		25 J		25 D		25 M		25 V	
26 L		26 M		26 S		26 L		26 J		26 D		26 D		26 M		26 V		26 L		26 M		26 S	
27 M		27 J		27 D		27 M		27 V		27 L		27 L		27 J		27 S		27 M		27 J		27 D	
28 M		28 V		28 L		28 M		28 S		28 M		28 M		28 V		28 D		28 M		28 V		28 L	
29 J		29 S		29 M		29 J		29 D				29 M		29 S		29 L		29 J		29 S		29 M	
30 V		30 D		30 M		30 V		30 L				30 J		30 D		30 M		30 V		30 D		30 M	
		31 L				31 S		31 M				31 V				31 M				31 L		31 J	

- Jour d'activités au club
- Vacances scolaires et jour férié (pas d'activité au club)
- Stage multi sport pendant les vacances scolaires
- Projet « la camionnette des sports 2023 »
- Randonnée découverte



Tennis : Toute l'année

Jours	Horaires	catégorie	Niveau	Court de tennis
Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi (Meddy)	15h30 16h30	Adulte et jeune	Débutant	C1 & C2
Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi (Polo) (Alvyn)	16h30 – 17h30	Adulte et jeune	Débutant/intermédiaire	C1 : débutant C2 :intermédiaire
Lundi, Vendredi (Meddy)	17h30 - 18h30	Jeune	Débutant	C1 & C2
Mardi, Jeudi (franck)	17h30 - 18h30	Adulte	Débutant/intermédiaire	C1 débutant C2 : intermédiaire
Lundi, Jeudi (do) ??	18h30 -20h00	jeunes et adulte	Compétition	C1 jeunes C2 adultes / C3
Mardi, Vendredi, Samedi (réservation possible)	18h30 -20h30	Jeunes et adulte (libre)	Tous les niveaux	C1 jeunes C2 adultes
Mardi, Vendredi, Samedi (réservation possible)	20h30 - 22H	Adulte (libre)	Tous les niveaux	C1 & C2
Lundi, Jeudi (polo)	20h00 - 22H	Adulte (compétition)	Compétition	C1 & C2 / C3

- Lundi, mardi jeudi, vendredi, samedi matin cours jeunes et adulte de 15h-22h à partir de 13 ans,
- Mercredi et samedi école de tennis à partir de 4 ans,

Jours	Horaires	Catégorie	Niveau	Court de tennis
Mercredi (Nicolas) samedi (Nicolas) (Meddy)	8h30 – 9h30	Enfants	Débutant	C1
Mercredi ?? samedi ??	9h30 – 11h00	Enfants	Intermédiaire / compétition	C1 / C2
Mercredi (Franck)	14h – 15h	CLSH	Débutant	C1/C2/C3
Mercredi (Meddy) Samedi (Franck)	15h00 16h00	Enfants	Débutant	C1 & C2 / C3
Mercredi (Alvyn) Samedi (Laurent)	16h00 -17h00	Enfants	Débutant/ intermédiaire	C1 : débutant C2 : intermédiaires
Mercredi (Alvyn) Samedi (Laurent)	17h00 - 18h30	Enfants	Intermédiaire / compétition	C1 : intermédiaires C2 : compétitions

C1 & C2 courts au hall C3 court à Lauricisque ou Front de mer



Programme prévisionnel des activités Fit'Form Concept

Mois	Activités Multisports A partir de 7 ans	Randonnées découvertes Dimanche	Fitness Privilégier les cours du soir. 18h-19h
	15h-16h Mercredis 1x/mois	<i>orange: possible changement</i>	Démarrage 8 octobre a voir si samedi ou jeudi soir 18h00
Octobre 2022	Mercredi 05/10 Street-Hockey	02/10 Littoral de Saint-Félix (Gosier)	4 séances
Novembre 2022	Mercredi 09/11 Boxe éducative	06/11 Bassin bleu, Cascade Parabole (Gourbeyre)	4 séances
Décembre 2022	Mercredi 14/12 Tchoukball	04/12 Littoral de Sainte-Rose	5 séances
Janvier 2023	Mercredi 11/01 Ultimate	08/01 Beautiran (Petit-Canal)	4 séances
Février 2023	Mercredi 08/02 Street-hockey	05/02 Saut des 3 Cornes Sofaia (Sainte-Rose)	4 séances
Mars 2023	Mercredi 08/03 Boxe éducative	05/03 Cascade Beaugendre (Vieux-Habitants)	4 séances
Avril 2023	Mercredi 12/04 Tchoukball	2/04 Trace des Ruisseaux (Petit-Bourg)	4-5 séances
Mai 2023	Mercredi 10/05 Ultimate	7/05 Bois Banane (Lamentin)	4-5 séances
Juin 2023	Mercredi 14/06 Multiactivités	04/06 La Coulisse (Trois-Rivières) (Saint-François)	4-5 séances
Juillet 2023	CAMIONNETTE DES SPORTS		

