

## 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	M		1	S		1	L		1	J		1	M
2	V		2	D		2	M		2	V		2	J		2	D		2	M		2	V		2	D
3	S		3	L		3	J		3	S		3	M		3	L		3	M		3	S		3	L
4	D		4	M		4	V		4	D		4	M		4	S		4	J		4	D		4	M
5	L		5	M		5	S		5	L		5	J		5	D		5	V		5	L		5	M
6	M		6	J		6	D		6	M		6	V		6	L		6	S		6	M		6	J
7	M		7	V		7	L		7	M		7	J		7	M		7	D		7	M		7	V
8	J		8	S		8	M		8	J		8	M		8	S		8	L		8	J		8	M
9	V		9	D		9	M		9	V		9	J		9	J		9	M		9	V		9	D
10	S		10	L		10	J		10	S		10	M		10	V		10	M		10	S		10	L
11	D		11	M		11	V		11	D		11	M		11	S		11	J		11	D		11	M
12	L		12	M		12	S		12	L		12	J		12	D		12	V		12	L		12	M
13	M		13	J		13	D		13	M		13	V		13	L		13	S		13	M		13	J
14	M		14	V		14	L		14	M		14	S		14	M		14	D		14	M		14	V
15	J		15	S		15	M		15	J		15	D		15	M		15	L		15	J		15	S
16	V		16	D		16	M		16	V		16	J		16	J		16	M		16	V		16	D
17	S		17	L		17	J		17	S		17	M		17	V		17	M		17	S		17	L
18	D		18	M		18	V		18	D		18	M		18	S		18	J		18	D		18	M
19	L		19	M		19	S		19	L		19	J		19	D		19	V		19	L		19	S
20	M		20	J		20	D		20	M		20	V		20	L		20	M		20	J		20	D
21	M		21	V		21	L		21	M		21	S		21	M		21	D		21	M		21	V
22	J		22	S		22	M		22	J		22	D		22	M		22	L		22	J		22	S
23	V		23	D		23	M		23	V		23	J		23	J		23	M		23	V		23	D
24	S		24	L		24	J		24	S		24	M		24	V		24	M		24	S		24	L
25	D		25	M		25	V		25	D		25	J		25	S		25	J		25	D		25	M
26	L		26	M		26	S		26	L		26	J		26	D		26	V		26	L		26	M
27	M		27	J		27	D		27	M		27	V		27	L		27	M		27	J		27	D
28	M		28	V		28	L		28	M		28	S		28	M		28	D		28	M		28	V
29	J		29	S		29	M		29	J		29	D		29	M		29	L		29	J		29	S
30	V		30	D		30	M		30	V		30	J		30	S		30	M		30	V		30	D
31	L		31	M		31	S		31	L		31	V		31	M		31	J		31	L		31	M

- 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		

