



SAISON 2022 - 2023

Infos et inscriptions
www.lacartusienne.com



Enfants & Ados									
Nos activités	Nos groupes	Quand	A quelle heure	Adhésion foyer	Activité	Total	Votre encadant	On reprend le	Où
Art action - combat scénique	Jeunes + 8 ans	mercredi	16h -17h30	50 €	150 €	200 €	Guillaume	mercredi 7 septembre 2022	Dojo
Badminton	jeunes 11-16 ans	mardi	19h - 20h30	50 €	45 €	95 €	Patrick et autres bénévoles	mardi 6 septembre 2022	Gymnase - Salle Omnisports
Capoeira	7/12 ans	jeudi	18h00 - 19h00	50 €	160 €	210 €	Guillaume	jeudi 8 septembre 2022	Salle Cartu - parking cinéma
	ados/adultes		19h00 - 20h30	50 €	215 €	265 €			
Cirque	groupe 7/8 ans	jeudi	17h30 - 18h30	50 €	145 €	195 €	Solfasirc	jeudi 8 septembre 2022	Gymnase - Salle Gym
	groupe 9/15 ans		18h30 - 20h00	50 €	210 €	260 €			
Gym parent-enfant	parent-enfant	samedi	10h - 11h	50 €	70 € *	*/trim	Valérie	samedi 10 septembre 2022	Gymnase - Salle Gym
Gym et sport adaptés	Tous âges	samedi	8h45 - 9h45	50 €	85 €	135 €	Valérie	samedi 10 septembre 2022	Gymnase - Salle Gym
Gym éveil	éveil (2017-2018)	mercredi	17h30 - 18h30	50 €	45 €	95 €	Céline	mercredi 7 septembre 2022	Gymnase - Salle Gym
Gym sportive	ME - N8	lundi - jeudi	18h - 20h	50 €	75 €	125 €	Karine	lundi 5 septembre 2022	Gymnase - Salle Gym
	N6 - N4	lundi - jeudi	18h - 20h	50 €	75 €	125 €	Jérémy - bénévoles	lundi 5 septembre 2022	
	Groupe N7-N8	mercredi	18h - 20h	50 €	75 €	125 €	Aurélien - Céline	mercredi 7 septembre 2022	
	Loisir	mercredi	18h - 20h	50 €	75 €	125 €	Gaelle - Peggy	mercredi 7 septembre 2022	
	Parc mixte (à partir 2016)	mercredi	17h15 - 18h45	50 €	75 €	125 €	Anaëlle et bénévoles	mercredi 7 septembre 2022	
	N4 (enfant-ados)	samedi	10h30 - 12h30	50 €	75 €	125 €	Bénévoles	samedi 10 septembre 2022	
Hand	11 - 15 ans	lundi	19h - 20h30	50 €	40 €	90 €	Bernard et autres bénévoles	lundi 12 septembre 2022	Gymnase - Salle Omnisports

Adultes									
Nos activités	Nos groupes	Quand	A quelle heure	Adhésion foyer	Activité	Total	Votre encadant	On reprend le	Où
Art action - combat scénique	+13 ans et adultes	mercredi	17h30 - 19h00	50 €	170 €	220 €	Guillaume	mercredi 7 septembre 2022	Dojo
Badminton	confirmés	mardi	20h30 - 22h30	50 €	70 €	120 €	Groupe autonome	mardi 6 septembre 2022	Gymnase - Salle Omnisports
	compétition	mardi	20h30 - 22h30	50 €	100 €	150 €	Groupe autonome	mardi 6 septembre 2022	
	débutants	mercredi	20h30 - 22h30	50 €	70 €	120 €	Manu et autres bénévoles	mercredi 7 septembre 2022	
	loisirs	jeudi	20h30 - 22h30	50 €	70 €	120 €	Groupe autonome	jeudi 8 septembre 2022	
Capoeira	ados/adultes	jeudi	19h00 - 20h30	50 €	215 €	265 €	Guillaume	jeudi 8 septembre 2022	Salle Cartu - parking cinéma
Gym loisir Hommes	gym détente	mardi	20h30 - 22h00	50 €	85 €	135 €	Valérie	mardi 6 septembre 2022	Gymnase - Salle Gym
Gym femmes détente	Renforcement Intégral	lundi	18h30 - 19h30	50 €	85 €	135 €	Céline	lundi 5 septembre 2022	Salle Cartu
	Cuisses abdos fessiers	lundi	19h30 - 20h30	50 €	85 €	135 €			
Hand	Adultes	lundi	20h30 - 22h30	50 €	45 €	95 €	Groupe autonome	lundi 5 septembre 2022	Gymnase - Salle Omnisports
Marche nordique	Détente et sport santé	mercredi	16h30 - 18h00	50 €	200 €	250 €	Alexandre	mercredi 7 septembre 2022	Extérieur St Laurent et alentours
	Rando cardio-training		18h30 - 20h00	50 €	200 €	250 €			
Volley	jeunes 16+ et adultes	vendredi	20h30 - 22h30	50 €	65 €	115 €	Groupe autonome	vendredi 9 septembre 2022	Gymnase - Salle Omnisports
Yoga adultes (mixte)	yoga dynamique	mardi	19h00 - 20h15	50 €	50 €	100 €	Delphi	mardi 6 septembre 2022	Salle Cartu

Permanence de rentrée: samedi 24/09 à 9h - 12h au Centre Social de St Laurent du Pont