



# SAISON 2023-2024

Infos et inscriptions  
[www.lacartusienne.com](http://www.lacartusienne.com)



| Enfants & Ados               |                                     |                 |                |                |          |       |                                                       |                                       |                                  |
|------------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------|----------------|----------|-------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| Nos activités                | Nos groupes                         | Quand           | A quelle heure | Adhésion foyer | Activité | Total | Votre encadant                                        | On reprend le                         | Où                               |
| Combat scénique - Art Action | Jeunes + 7 / 11 ans                 | mercredi        | 16h15 - 17h30  | 50 €           | 150 €    | 200 € | Guillaume                                             | mercredi 13 septembre 2023            | Dojo                             |
|                              | 12 ans et + / adultes               | mercredi        | 17h30 - 19h15  | 50 €           | 190 €    | 240 € | Guillaume                                             | mercredi 13 septembre 2023            | Dojo                             |
| Commun combat scé + capoeira | prépa physique et acros 12 ans et + | samedi          | 14h00 - 15h30  | - €            | 50 €     | 50 €  | Guillaume                                             | 20 cours dans l'année (dates à venir) | Dojo                             |
| Capoeira                     | 7/12 ans                            | jeudi           | 18h00 - 19h00  | 50 €           | 130 €    | 180 € | Guillaume                                             | jeudi 14 septembre 2023               | Salle Cartusienne parking cinéma |
|                              | ados/adultes                        |                 | 19h00 - 20h30  | 50 €           | 180 €    | 230 € |                                                       |                                       |                                  |
| Badminton                    | jeunes 11-16 ans                    | mardi           | 19h - 20h30    | 50 €           | 50 €     | 100 € | Patrick / Emmanuel / Stéphane et autres bénévoles     | mardi 12 septembre 2023               | Gymnase - Salle Omnisports       |
| Cirque <b>Complet</b>        | groupe 7-8 ans                      | jeudi           | 17h00 - 18h00  | 50 €           | 150 €    | 200 € | Solfasirc                                             | jeudi 21 septembre 2023               | Gymnase - Salle Gym              |
|                              | groupe 9-10 ans                     |                 | 18h00 - 19h00  | 50 €           | 150 €    | 200 € |                                                       |                                       |                                  |
|                              | groupe +11 ans                      |                 | 19h00 - 20h30  | 50 €           | 220 €    | 270 € |                                                       |                                       |                                  |
| Gym éveil                    | éveil (2018-2019)                   | lundi           | 17h - 18h      | 50 €           | 45 €     | 95 €  | Céline & parents bénévoles                            | lundi 11 septembre 2023               | Gymnase - Salle Gym              |
| Gym sportive                 | Parc mixte (à partir 2017)          | mercredi        | 17h15 - 18h45  | 50 €           | 75 €     | 125 € | Anaëlle et bénévoles                                  | mercredi 13 septembre 2023            | Gymnase - Salle Gym              |
|                              | Filles ME                           | mercredi        | 17h15 - 18h45  | 50 €           | 75 €     | 125 € | Céline & Emilie                                       | mercredi 13 septembre 2023            |                                  |
|                              |                                     | samedi          | 10h00 - 11h30  |                |          |       | Céline & Emilie                                       | samedi 16 septembre 2023              |                                  |
|                              | Filles N8 - N4                      | lu - me - jeudi | 18h - 20h      | 50 €           | 75 €     | 125 € | Emma-Lylou-Maevane-Aurélie-Céline-Sabine-Peggy-Karine | à partir du lundi 11/09/2023          |                                  |
|                              |                                     | samedi          | 10h-12h30      |                |          |       |                                                       | samedi 16 septembre 2023              |                                  |
| Multi-sport                  | 7 ans et +                          | mercredi        | 10h30 - 12h00  | 50 €           | 220 €    | 270 € | Clément                                               | 20/09/2023 à confirmer                | Salle de la Cartu                |
| Hand                         | 9 - 13 ans                          | lundi           | 19h - 20h30    | 50 €           | 40 €     | 90 €  | Bernard et autres bénévoles                           | lundi 18 septembre 2023               | Gymnase - Salle Omnisports       |
| Volley                       | jeunes 16 à 18 ans                  | vendredi        | 20h30 - 22h30  | 50 €           | 40 €     | 90 €  | Groupe autonome                                       | vendredi 15 septembre 2023            | Gymnase - Salle Omnisports       |

| Adultes                      |                        |          |                |                |          |       |                  |                            |                                   |
|------------------------------|------------------------|----------|----------------|----------------|----------|-------|------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| Nos activités                | Nos groupes            | Quand    | A quelle heure | Adhésion foyer | Activité | Total | Votre encadant   | On reprend le              | Où                                |
| Badminton                    | confirmés              | mardi    | 20h30 - 22h30  | 50 €           | 70 €     | 120 € | Groupe autonome  | mardi 12 septembre 2023    | Gymnase - Salle Omnisports        |
|                              | compétition            | mardi    | 20h30 - 22h30  | 50 €           | 100 €    | 150 € | Groupe autonome  | mardi 12 septembre 2023    |                                   |
|                              | débutants ***          | mercredi | 20h30 - 22h30  | 50 €           | 70 €     | 120 € | Divers bénévoles | mercredi 13 septembre 2023 |                                   |
|                              | loisirs                | jeudi    | 20h30 - 22h30  | 50 €           | 70 €     | 120 € | Groupe autonome  | jeudi 14 septembre 2023    |                                   |
| Combat scénique - Art Action | ados/adultes           | mercredi | 17h30 - 19h15  | 50 €           | 190 €    | 240 € | Guillaume        | mercredi 13 septembre 2023 | Dojo                              |
| Capoeira                     | ados/adultes           | jeudi    | 19h00 - 20h30  | 50 €           | 180 €    | 230 € | Guillaume        | jeudi 14 septembre 2023    | Salle Cartu - parking cinéma      |
| Gym loisir Hommes            | gym détente            | mardi    | 20h30 - 22h00  | 50 €           | 90 €     | 140 € | Valérie          | mardi 12 septembre 2023    | Gymnase - Salle Gym               |
| Fitness                      | Renforcement Intégral  | lundi    | 18h30 - 19h30  | 50 €           | 90 €     | 140 € | Céline           | lundi 11 septembre 2023    | Salle Cartu                       |
|                              | Cuisses abdos fessiers |          | 19h30 - 20h30  | 50 €           | 90 €     | 140 € |                  |                            |                                   |
| Hand                         | Adultes                | lundi    | 20h30 - 22h30  | 50 €           | 45 €     | 95 €  | Groupe autonome  | lundi 11 septembre 2023    | Gymnase - Salle Omnisports        |
| Marche nordique              | Détente et sport santé | mercredi | 16h30 - 18h00  | 50 €           | 200 €    | 250 € | Alexandre        | mercredi 13 septembre 2023 | Extérieur St Laurent et alentours |
|                              | Cardio-training        |          | 18h30 - 20h00  | 50 €           | 200 €    | 250 € |                  |                            |                                   |
| Volley                       | jeunes 18+ et adultes  | vendredi | 20h30 - 22h30  | 50 €           | 70 €     | 120 € | Groupe autonome  | vendredi 15 septembre 2023 | Gymnase - Salle Omnisports        |
| Yoga adultes <b>Complet</b>  | yoga dynamique         | mardi    | 18h45 - 20h00  | 50 €           | 50 €     | 100 € | Delphi           | mardi 5 septembre 2023     | Salle Cartu                       |

\*\*\* Partage de séances

**Permanence de rentrée: 30/09 de 9 à 12h au Centre Social de St Laurent du Pont**