



Activités sportives

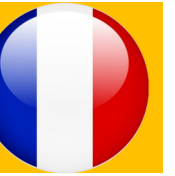
Activités	Jours	Heures	Lieux / Observations
Tournois de pétanque	Ma S	15:00	Inscriptions au boulodrome 5 min avant.
Tournois de tennis	Me	08:30 - 12:30	Inscriptions au cours de tennis 5 min avant.
Tournois de volley	Me	16:00	Inscriptions au terrain de volley 5 min avant.
Initiation aux sports de raquettes	V	09:00 - 12:00	8 personnes max. RDV au Point Info.
Tournois de tennis de table	V	16:00 - 19:00	Inscriptions aux tables (à côté de la superette) 5 min avant.
Préparation physique générale (PPG)	J	16:00 - 19:00	Remise en forme / perte de poids. Salle de fitness.
Footing	L J V	08:00 - 09:30	Départ du Point Info. Prévoir chaussures de sports & eau.
Tir à l'arc (adultes débutants)	L Me J	09:00 - 10:30	Inscriptions préalables au pas de tir. 8 personnes max.
Tir à l'arc (adultes confirmés)	L Me J	10:30 - 12:00	Inscriptions préalables au pas de tir. 8 personnes max.
Salle de fitness	L Ma Me J V S D	08:00 - 12:30 / 16:00 - 19:00	Accès libre, présence occasionnelle d'un coach sportif.
Fitness CAF (cuisses-abdos-fessiers)	L Me S	09:00 - 10:00	Piscine du bas.
Tabata (cardio+renforcement musculaire)	Ma V	09:00 - 10:00	Rivière côté Mésange. Apportez vos chaussures & tapis.
Aquagym	L Ma Me J S D	11:15 - 12:00	Piscine du haut.
Aquabike	L Ma Me J S D	18:00 - 19:00	Piscine du haut. 10 € / séance (43 € / 5) au MNS
Tchoukball aquatique (≈ water polo)	Me S	14:30 - 15:30	Piscine du haut. ≥ 10 ans
Concours de natation	D	14:30 - 15:30	Piscine du haut. ≥ 6 ans, plusieurs catégories d'âges.
Volley, badminton, tennis, ping-pong	L Ma Me J V S D	Accès libre, sauf pendant les tournois	
			Réservations au Point Info pour le tennis.

Activités nature & santé

Activités	Jours	Heures	Lieux / Observations
Randonnée "les pieds dans l'eau"	L	16:00 - 18:30	Apportez vos chaussures d'eau. Départ salle de fitness.
Randonnées (demi-) journées	L Ma J D		Voir affichage hebdomadaire.
Journée aventures	J	08:00	Voir affichage hebdomadaire.
Rando & Grotte de la Salamandre	Me	17:45	Voir affichage hebdomadaire. Départ 17:45 du Point Info.
Yoga	L Me S	08:30 - 09:30	Piscine du haut. Apportez votre serviette.
Balade botanique	L	10:00 - 13:00	Découverte de la flore à travers la Sablière. Départ Point Info.

Activités enfants & jeunes

Activités	Jours	Heures	Lieux / Observations
Mini-club (4-8 ans)	L Ma Me J V S	10:00 - 12:30	Au mini-club. Inscriptions obligatoires par un parent.
Junior-club (9-12 ans)	L Ma Me J V S	15:00 - 17:30	Au junior-club. Inscriptions obligatoires par un parent.
Club Ados (13-17 ans)	L Ma Me J S D	11:00 - 12:30 / 17:30 - 19:00	Club-ados à côté de l'atelier culinaire. Inscriptions par un parent.
Poterie enfants & familles	L Ma Me J V S	10:00 - 12:15	Prévoir 8 jours avec les cuissons. 8 personnes max. ≥ 8 ans.



Activités culturelles et artisanales

Table with 4 columns: Activités, Jours, Heures, Lieux / Observations. Lists various workshops like 'Atelier confitures', 'Cinéma de plein air', 'Poterie adultes', etc.

Activités diverses

Table with 4 columns: Activités, Jours, Heures, Lieux / Observations. Lists events like 'Pot d'accueil des nouveaux arrivants', 'Piscine & sauna', 'Toboggans', etc.

Evènements & Soirées

Calendar grid showing activities for JULIET, AOÛT, and SEPTEMBRE. Rows include 'Groupe musical Eden Rock', 'Groupe musical Les 3 Arches', etc.

Voir affichage aux restaurants pour le détail des concerts et des soirées à thème.

Programme indicatif sujet à modifications pour raisons d'organisation, sanitaires, météorologiques ou autres. Port du bracelet obligatoire pendant les activités.