

# AMICALE LAIQUE DE COTE-CHAUDE : CALENDRIER DES ACTIVITES 2024-2025

SEPTEMBRE		OCTOBRE		NOVEMBRE		DÉCEMBRE		JANVIER		FEVRIER		MARS		AVRIL		MAI		JUIN	
1	D		1 M	1 V		1 D		1 M		1 S		1 S		1 M		1 J		1 D	
2	L	1ère sortie marche	2 M	2 S		2 L		2 J		2 D		2 D		2 M		2 V		2 L	
3	M	PAS DE COURS	3 J	3 D		3 M		3 V		3 L		3 L		3 J		3 S		3 M	
4	M	PAS DE COURS	4 V	4 L		4 M		4 S		4 M		4 M		4 V		4 D		4 M	
5	J	PAS DE COURS	5 S	5 M		5 J		5 D		5 M		5 M		5 S		5 L		5 J	
6	V	PAS DE COURS	6 D	6 M		6 V		6 L		6 J		6 J		6 D		6 M		6 V	
7	S		7 L	7 J		7 S		7 M		7 V		7 V		7 L		7 M		7 S	
8	D		8 M	8 V		8 D		8 M		8 S		8 S		8 M		8 J		8 D	
9	L	PAS DE COURS	9 M	9 S		9 L		9 J		9 D		9 D		9 M		9 V		9 L	
10	M	PAS DE COURS	10 J	10 D		10 M		10 V		10 L		10 L		10 J		10 S		10 M	
11	M	1ère séance basket 7-9 ans	11 V	11 L		11 M		11 S		11 M		11 M		11 V		11 D		11 M	
12	J	1er cours pieds-poings +16 ans	12 S	12 M		12 J		12 D		12 M		12 M		12 S		12 L		12 J	
13	V	1ère séance balade du vendredi	13 D	13 M		13 V		13 L		13 J		13 J		13 D		13 M		13 V	
14	S	1ère séance micro / baby basket	14 L	14 J		14 S		14 M		14 V		14 V		14 L		14 M		14 S	
15	D		15 M	15 V		15 D		15 M		15 S		15 S		15 M		15 J		15 D	
16	L	1er cours renforcement musculaire	16 M	16 S		16 L		16 J		16 D		16 D		16 M		16 V		16 L	
17	M	1er cours pieds-poings 6-16 ans et aquagym	17 J	17 D		17 M		17 V		17 L		17 L		17 J		17 S		17 M	dernier cours pieds-poings 6-16 ans et aquagym
18	M	1er cours percussions, danse, yoga et pilates	18 V	18 L		18 M		18 S		18 M		18 M		18 V		18 D		18 M	dernier cours percussions, danse, yoga et pilates
19	J		19 S	19 M		19 J		19 D		19 M		19 M		19 S		19 L		19 J	
20	V	1er cours Gym douce et judo	20 D	20 M		20 V		20 L		20 J		20 J		20 D		20 M		20 V	
21	S		21 L	21 J		21 S		21 M		21 V		21 V		21 L		21 M		21 S	
22	D		22 M	22 V		22 D		22 M		22 S		22 S		22 M		22 J		22 D	
23	L		23 M	23 S		23 L		23 J		23 D		23 D		23 M		23 V		23 L	
24	M		24 J	24 D		24 M		24 V		24 L		24 L		24 J		24 S		24 M	PAS DE COURS
25	M		25 V	25 L		25 M		25 S		25 M		25 M		25 V		25 D		25 M	dernière séance basket 7-9 ans
26	J		26 S	26 M		26 J		26 D		26 M		26 M		26 S		26 L		26 J	dernier cours pieds-poings +16 ans
27	V		27 D	27 M		27 V		27 L		27 J		27 J		27 D		27 M		27 V	dernier cours Gym douce et judo
28	S		28 L	28 J		28 S		28 M		28 V		28 V		28 L		28 M		28 S	dernière séance micro / baby basket
29	D		29 M	29 V		29 D		29 M				29 S		29 M		29 J		29 D	PAS DE COURS
30	L		30 M	30 S		30 L		30 J				30 D		30 M		30 V		30 L	dernier cours renforcement musculaire
			31 J			31 M		31 V				31 L				31 S			

  Dimanche / jours fériés

  Lundi : Marche et Renforcement musculaire

-1

  Mercredi : Basket 7-9 ans et +17ans / Pilates / Yoga / Danse / Percussions

  Vendredi : Gym douce et Judo

  Vacances scolaires

  Mardi : Aquagym / Boxe pieds-poings 6-16 ans / Basket loisirs

  Jeudi : Boxe pieds-poings +16ans

  Samedi : Basket 3-6 ans