

## MOIS DE LA FEMME - Edition 2024

DATES	ASSOCIATION	LIEU DE PRATIQUE	CRENEAUX HORAIRES	EFFECTIF MAX	INSCRITES AU 04-03-2024	A partir de	COMMENTAIRES
Mardi 5 mars	CAL TENNIS DE TABLE	Gymnase JARDIN PARISIEN 74 avenue des Dahlias	18h00-19h30	10		7 / 77 ans	Initiation à la pratique du tennis de table Prêt de raquettes - Tables et balles à disposition Tenue de sport, bouteille d'eau , serviette, chaussures de sport
Mercredi 6 mars	CAL SPORTS LOISIRS	Gymnase DAVID DOUILLET 9-11 rue Olympes de Gouge accès piétons rue Gustave Charpentier	18h30-20h00	10		16 ans	Multisports loisirs: 40 mn de badminton / 30mn de renforcement musculaire / 20mn d'un 2nd sport collectif alléatoire (basket,volley-ball...) Tenue de sport, serviette et bouteille d'eau Bonne humeur obligatoire !
Samedi 9 mars	CAL RCVB	Stade L'HAYETTE 36 rue de Chevilly	10h00/12h00	minimum 8 / max 20		3 ans	Initiation ludique aux techniques rugby, marquer un essai, passes, position plaquage et/ou plaquage sur sac de plaquage. Jeu au pied, trouver l'espace libre ... Tenue de sport, Kway selon météo, vêtements de rechanges si besoin (vestiaires à disposition) bouteille d'eau et votre bonne humeur !
	CAL SQUASH	TENNIS COUVERTS 42 avenue du Général de Gaulle	10h00-13h00 4 sessions de 45mn	2 par créneau			5 mn d'échauffement, 5 mn règles du jeu, précaution à prendre sur le terrain, 5 mn prise en main de la raquette et découverte du rebond de la balle 25 mn jeu en fonction du niveau de la personne, puis 5 mn d'étirements Pas de restriction d'âge, de préférence avec expérience d'autres sports de raquette (on s'amuse plus vite! ) mais pas impératif Tenue de sport, chaussures de sport qui tiennent bien au pied, <b>pas de semelles noires</b> bouteille d'eau, et serviette.
Dimanche 10 mars	CAL ATHLETISME	Stade L'HAYETTE 36 rue de Chevilly	10h00-12h00	20		6 / 99 ans	Initiation au lancer de javelot, au lancer de disque et au relais Tenue de sport, bouteille d'eau
Lundi 11 mars	CAL SPORTS LOISIRS	Gymnase JARDIN PARISIEN 74 avenue des Dahlias	19h00-20h30	10		16/ 99 ans	Multisports loisirs: 40 mn de badminton / 30mn de renforcement musculaire / 20mn d'un 2nd sport collectif alléatoire (basket,volley-ball...) Tenue de sport, serviette et bouteille d'eau Bonne humeur obligatoire !
Mardi 12 mars	CAL DARTS	Foyer Maurice AUBIN 42 avenue du Général de Gaulle	20h30-00h00	4/5		15 ans	Découverte de la pratique du jeu de fléchettes traditionnelles Matériel à disposition
	CAL GYMNASTIQUE	Gymnase LALLIER 49 rue Paul Hochart	20h15-21h45	20		16 / 77 ans	Cours de Fitness Tenue de sport , bouteille d'eau , serviette
Jeudi 14 mars	CAL GYMNASTIQUE	Gymnase LALLIER 49 rue Paul Hochart	20h15-21h45	20		16 / 77 ans	Cours de Fitness Tenue de sport , bouteille d'eau , serviette

## MOIS DE LA FEMME - Edition 2024

DATES	ASSOCIATION	LIEU DE PRATIQUE	CRENEAUX HORAIRES	EFFECTIF MAX	INSCRITES AU 04-03-2024	A partir de	COMMENTAIRES
Samedi 16 mars	CAL KARATE	Dojo DAVID DOUILLET 9-11 rue Olympes de Gouge accès piétons rue Gustave Charpentier	10h30-12h30	20		15 ans et +	Présentation générale du karaté, exercices d'attaques et de défense en utilisant du matériel type cibles et frites, exercices de défense sur saisie... Survêtement, tee-shirt et bouteille d'eau
	CAL PLONGEE	Piscine de L'HAY-LES-ROSES 21 rue du Hameau	11h00-12h30	8		14 ans et +	Baptême de plongée avec bouteille Bonnet de bain obligatoire (palmes, masque , gilet, bouteille et détendeur fournis)
	CAL RCVB	Stade L'HAYETTE 36 rue de Chevilly	10h00/12h00	minimum 8 / max 20		3 ans	Initiation ludique aux techniques rugby, marquer un essai, passes, position plaquage et/ou plaquage sur sac de plaquage. Jeu au pied, trouver l'espace libre ... Tenue de sport, K-way selon météo, vêtements de rechanges si besoin (vestiaires à disposition) bouteille d'eau et votre bonne humeur !
	CAL TIR A L'ARC	Gymnase VALLEE-AUX-RENARDS 22 rue Léon BLUM	16h30-18h30	10		14 ans	Initiation au tir à l'arc Prévoir chaussures de sport, vêtement du haut près du corps (éviter les vêtements amples qui pourraient s'accrocher dans la corde)
Dimanche 17 mars	CAL BASKET	Gymnase RONSARD 85 rue Larroumès	14h00-16h00	pas de limite		tout âge	Initiation à la pratique du basketball : atelier d'apprentissage aux tirs, circuit de dribbles, atelier de passes et lancer de précisions avec des cibles apprentissage du règlement puis petits matchs facultatifs de 3x3 Tenue de sport, bouteille d'eau et serviette
	CAL SQUASH	TENNIS COUVERTS 42 avenue du Général de Gaulle	14h00-17h00 4 sessions de 45mn	2 par créneau			5 mn d'échauffement, 5 mn règles du jeu, précaution à prendre sur le terrain, 5 mn prise en main de la raquette et découverte du rebond de la balle 25 mn jeu en fonction du niveau de la personne, puis 5 mn d'étirements Pas de restriction d'âge, de préférence avec expérience d'autres sports de raquette (on s'amuse plus vite! ) mais pas impératif Tenue de sport, chaussures de sport qui tiennent bien au pied, <b>pas de semelles noires</b> bouteille d'eau, et serviette.
Mardi 19 mars	CAL TENNIS DE TABLE	Gymnase JARDIN PARISIEN 74 avenue des Dahlias	18h00-19h30	10		7 ans	Initiation à la pratique du tennis de table Prêt de raquettes - Tables et balles à disposition Tenue de sport, bouteille d'eau , serviette, chaussures de sport
Mercredi 20 mars	CAL FOOTBALL	Stade Evelyne GERARD 42 avenue du Général de Gaulle	15h00-17h00	30		7 à 15 ans	Initiation au football Tenue de sport, bouteille d'eau

## MOIS DE LA FEMME - Edition 2024

DATES	ASSOCIATION	LIEU DE PRATIQUE	CRENEAUX HORAIRES	EFFECTIF MAX	INSCRITES AU 04-03-2024	A partir de	COMMENTAIRES
Samedi 23 mars	POLICE MUNICIPALE	Dojo DAVID DOUILLET 9-11 rue Olympes de Gouge accès piétons rue Gustave Charpentier	16h00-18h00			15 ans et +	Atelier self-défense
	CAL YOGA	Salle de danse des BLONDEAUX 3 rue des Ecoles	10h00-11h30	20		18 / 70 ans	Hatha yoga Tenue de sport, serviette, couverture
	CAL YOGA	Salle de danse des BLONDEAUX 3 rue des Ecoles	11h30-13h00	20		18 / 70 ans	Hundalini yoga Tenue de sport, serviette, couverture
Dimanche 24 mars	CAL HANDBALL	Gymnase CHEVREUL 137 boulevard Paul Vaillant Couturier	10h00-12h00 "Invite ta maman"	30		+18 ans	Initiation au handball Tenue de sport, serviette , bouteille d'eau et chaussure de sport (pas de chaussures venant de l'extérieur)
	CAL HANDBALL	Gymnase CHEVREUL 137 boulevard Paul Vaillant Couturier	14h00-16h00 "Invite ta copine"	30		9 à 17 ans	Initiation au handball Tenue de sport, serviette , bouteille d'eau et chaussure de sport (pas de chaussures venant de l'extérieur)
Mardi 26 mars	CAL DARTS	Foyer Maurice AUBIN 42 avenue du Général de Gaulle	20h30-00h00	4/5		15 ans	Découverte de la pratique du jeu de fléchettes traditionnelles Matériel à disposition
Vendredi 29 mars	CAL JUDO	Dojo DAVID DOUILLET 9-11 rue Olympes de Gouge accès piétons rue Gustave Charpentier	20h00-21h30	20-25		8 ans	Initiation au judo Tenue de sport (ou kimono si judokate), claquette et bouteille d'eau
Samedi 30 mars	CAL FOOTBALL	Stade Evelyne GERARD 42 avenue du Général de Gaulle	15h00-17h00	30		16 ans et +	Initiation au football Tenue de sport, bouteille d'eau
<b>NOMBRE DE PARTICIPANTES</b>							