



SEJOURS & STAGES SPORTIFS  
CERCLE JULES FERRY

## PROGRAMME



### ADULTES 2020/2021

**12 et 13 septembre Emeraude Events** triathlon et swim and run à St-Lunaire (Je recherche des bénévoles, samedi de 11h à 14h et dimanche de 12h à 16h30, merci)

**18 au 24 octobre à la Tranche sur Mer:** Body, surf, wakeboard, char à voile...

**Janvier, février, mars et avril week-end et séjours ski:** ouvert à tous, adultes, familles, en colo (en vacances scolaires et hors périodes scolaires)

**FUTSAL LOISIRS vendredi 19h30 - 21h** Salle Duguay-Trouin

(7 rue Henri Lemarié, échauffement et matchs, puis temps convivial)

**MULTISPORTS mercredi 20h-21h30** Salle Duguay (puis temps convivial)

**MULTIACTIVITES, JEUX, BIEN-ÊTRE** pour les supers loisirs

**lundi 17h15 à 18h45 et/ou vendredi 14h30 à 16h** à la salle de SURCOUF (Rue de Chaussée, sur ces créneaux 15 min temps convivial avant et après l'heure d'activité)

#### **Les activités sont choisies avec les participants parmi:**

- des activités de précisions : Tir à l'arc, fléchettes, kanjam, CO / jeux de pistes, palets, pétanque, molkky, kubb, croquet, bean bag...
- des activités collectives : Thèque, volley, péteca (indiacca), dodgeball, hand, beachvolley, kinball, hockey, ultimate, poull ball, spikeball, basket, tchoukball, flag rugby, bumball, sunaton, nerf game,...
- des activités raquettes : Ping-pong, tennis, badminton, pickleball, speedminton...

**Tarifs et renseignements** : 2 séances d'essai offertes

**Un sac à dos offert au couleur de l'association par inscription**

100 € pour une séance /semaine - 160€ pour 2 séances/sem et 210€ pour 3 séances/sem -Tarif spécial pour les habitants du quartier prioritaire de la ville.

**Nicolas (Educateur) 06 30 18 07 65**

[cjfmultisport@gmail.com](mailto:cjfmultisport@gmail.com) - <https://cjfmultisport.sportsregions.fr/>