

ACTIVITES SPORTIVES de l'ASAL **2016 - 2017**

| ACTIVITES | Lieux des activités | Jours et horaires | Age mini | Début des activités |
|----------------------------|----------------------------------|--|-------------|---------------------------------|
| AIKIDO | dojo Keryado | mardi 19h00 et jeudi 18h00 samedi 10h30 à 12h00 | 12 ans | mardi 06 septembre |
| BASKET-BALL | salles municipales | du lundi au vendredi se renseigner auprès de la section | 5 ans | lundi 05 septembre |
| GYM ARTISTIQUE | salle expression corporelle Svob | du lundi au samedi se renseigner auprès de la section | 3 ans | septembre |
| GYM ENTRETIEN | salles municipales | lundi 10h00 (gym douce) - 18h00 mardi 9h00 - 12h15 mercredi 18h00 - jeudi 9h00 - 18h00 vendredi 10h00 (gym douce) | 18 ans | lundi 05 septembre |
| JUDO JUJITSU | dojo Keryado | mercredi et vendredi 17h45 (enfants) mercredi 19h00 (adultes) | 7 ans | mercredi 07 septembre |
| MARCHE AQUATIQUE | base nautique Kerguelen | mercredi et samedi RDV 9h00 | 18 ans | mercredi 07 septembre |
| MARCHE NORDIQUE | Kerguelen parking St Mathurin | mercredi 9h00 et 17h00 vendredi 9h00 | tout public | mercredi 07 septembre |
| PLONGEE SOUS MARINE | piscine + mer | piscine : se renseigner en septembre mer : avril à octobre | 16 ans | toute l'année |
| RANDONNEE PEDESTRE | RDV parking Cosmao Dumanoir | dimanche journée tous les 15 jours mardi, mercredi et jeudi après-midi | tout public | mardi 06 septembre |
| TENNIS | salle Kérolay | jeudi 9h00 | adultes | jeudi 08 septembre |
| TIR A L'ARC | lycée St Joseph | lundi, mercredi et vendredi 17h30 samedi 10h00 | 11 ans | mercredi 07 septembre |
| TIR SPORTIF | stand de tir ASAL | mercredi 9h30 - 14h30 - jeudi 19h00 samedi 9h30 - 14h00 - dimanche 9h30 | 8 ans | jeudi 1 ^{er} septembre |
| ZUMBA | salles Keryado et Kervaric | mercredi 12h30 jeudi 17h30 et 18h15 | 15 ans | mercredi 14 septembre |

ASAL (Association Sportive Artistique et de Loisirs) 205 rue de Belgique - 56100 LORIENT
Téléphone secrétariat : 02.97.64.73.26 - mail : asal.lorient56@gmail.com - site : asal-lorient.fr