

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

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