

LES AMIS DU SEMAL

SAISON 2020-2021

Cette année l'association sportive de Sémalens vous propose:

SEMALFIT

Tous niveaux, mixte, le **mardi de 19h00 à 20h00** avec **Lulu** au **07.70.02.89.81**

Adhésion de 30€

TRAIL

Tous niveaux, mixte. Un **dimanche sur deux** à partir de 9h00 avec **Lulu** au **07.70.02.89.81**

Adhésion de 10€

VTT

Tous niveaux, répartis en 3 sections mixte à partir de 15ans. Le **dimanche matin** ou suivant demande avec **Marc** au **06.84.53.68.14**

Adhésion de 10€

CYCLOTOURISME

Mixte, le **dimanche matin** ou suivant demande avec **Simone** au **05.63.71.76.67** (Loisir 20/30km)

Adhésion de 10€

VOLLEY-BALL

Tous niveaux, mixte, à partir de 15ans avec **Michel** au **05.63.75.71.97**

- Le **mardi**, match à partir de 20h30
- Le **vendredi** de 17h30 à 19h00

Adhésion de 30€

BADMINTON

Tous niveaux, mixte, à partir de 15ans avec **Pascal** au **06.07.79.15.42**

- Le **lundi** de 19h00 à 21h00
- Le **vendredi** de 19h00 à 21h00

Adhésion de 30€

MARCHE NORDIQUE

Tous niveaux, mixte, à partir de 15ans. Le **dimanche** de 10h00 à 12h00 avec **Anne** au **06.63.26.42.19**

Adhésion de 10€

POKER

Tous niveaux, mixte, à partir de 18ans. Le **mercredi** à partir de **20h00**. Renseignements auprès de **Domi** au **06.38.51.96.15**

Adhésion de 10€