

Saison 2019 / 2020

➤ **Badminton** : (Duras) :

Le Mercredi de 19h30 à 22h00 : au gymnase Marguerite
Duras avec un entraîneur Parabad

Reprise en fonction du nombre d'inscrits

Entraînement encadré de 19H30 à 21h00 et jeux libre jusqu'à 22h00



➤ **Ski** : (Col de Rousset) :

2 sorties avec le comité départemental
Le mercredi (à planifier)
Il faut être 6 personnes minimum.

➤ **Natation** : (Ahloa)

Lundi et mardi de 11h00 à 12h00 avec maître-nageur
sauveteur

Reprise le 11 septembre



Triathlon : Natation, handbike, fauteuil d'athlé :

- **Natation** : mardi, mercredi, vendredi de 20H30 à 21H45 et dimanche de 9H à 10H
- **Séance piste fauteuils d'athlé** : vendredi de 17h00 à 18H30
- **Handbike** : les dimanches de 10H à 12H

➤ **Sortie en FTT** : à planifier toute la saison



➤ **Escalade** (Duras) :

Les lundi et jeudi 18h30 à 20h30 avec **Alban** et
Anthony au gymnase Marguerite Duras et à
l'EES

Reprise date à définir (nous contacter)

➤ **Tennis de table** : (Espace Educatif et Sportif, en
face Ahloa) :

Mercredi de 17h30 à 19h30 -> Avec **Anthony**
Reprise le mercredi 04 septembre 2019





➤ **Judo Montélimar** : Jour et horaire à venir

➤ **Plongée** : Sortie à planifier avec l'hippocampe club Montélimar



Événements sportifs à planifier et à venir :

- **Escrime** : avec le masque de fer
- **Parapente** : avec les Tichodrômes
- **Golf** à la Valdaine (avec le comité handisport Drôme)
- **Tennis** : avec Montélimar Tennis club
- **Aviron** à Vivier avec le Club Aviron Viviers Montélimar Châteauneuf
- **Basket** avec l'UMS basket de Montélimar au Gymnase des Alexis <http://www.umsbasket.fr/>
- **Tir à l'arc** à Ancône : <https://www.archers-ancone.fr/>
- **Tir sportif** à Montélimar : <https://www.ctsmontelimar.fr/>
- **Sarbacane** : les mercredi soir en même temps que le tennis de table à l'EES

Tarif Licences 2019/2020

- Licences **loisir 45€** (29 € pour la FFH et 16 € pour le club)
- Licences **Sessad 30€** (par enfant pour 5 jours, si activité régulière 45€)
- Licence **compétition + de 20 ans : 75€** (66 € pour la FFH et 9 € pour le club)
- Licence **compétition – de 20 ans : 55€** (29 € pour la FFH et 26 € pour le club)



Mail : handisport.montelimar@gmail.com

