

# LA SAINT-MICHEL - MORTEAU

## REPRISE DES ACTIVITES

Renseignements complémentaires

au 03 81 67 31 94 ou sur notre site INTERNET [www.saintmichelmorteau.com](http://www.saintmichelmorteau.com)

### GYMNASTIQUE sous contrôle d'une Monitrice diplômée d'Etat

reprise pendant la semaine du 5 au 10 Septembre 2011

Inscriptions en se présentant aux entraînements  
au Gymnase 8, rue St-Michel

#### EVEIL au SPORT pour FILLES et GARCONS

Garçons & Filles	Nés en 2007 - 2008	Mercredi	16H30 / 17H15
------------------	--------------------	----------	---------------

#### INITIATION GYM pour FILLES et GARCONS

Garçons & Filles	Nés en 2006	Mercredi	11H00 / 12H00
------------------	-------------	----------	---------------

#### GYMNASTIQUE FEMININE

Jeunes Poussines	Nées en 2004 - 2005	Vendredi	16H30 / 18H15
		après l'école	

Poussines	Nées en 2002 - 2003	Mardi	16H30 / 18H30
		après l'école	

Jeunesses	Nées en 2001-2000-1999-98	Mardi	18H15 / 20H15
		Jeudi	18H00 / 20H00

Ainées	Nées en 1997 et avant	Mercredi	19H00 / 20H30
		Vendredi	18H00 / 19H30
		Samedi	11H00 / 12H30

#### GYMNASTIQUE MASCULINE

Garçons	Nés en 2005-04-03	Mercredi	17H30 / 19H00
---------	-------------------	----------	---------------

### TIR à l'ARC - Reprise Lundi 5 ou Mardi 6 Septembre - Salle St-Michel -

Jeunes & Débutants	Lundi	18H00 / 19H45
Adultes	Mardi	18H00 / 20H30

### TENNIS de TABLE - Reprise Lundi 5 Septembre - Salle St-Michel

Jeunes & Adultes	Lundi	20H00 / 22H00
Jeunes	Mercredi	14H30 / 16H30
Jeunes & Adultes	Jeudi	20H00 / 22H00

### RANDONNEE - 1ère sortie Samedi 10 Septembre

Renseignements au 03.81.67.34.95

R.D.V. devant la St-Michel

Horaires & Itinéraires sont affichés sur la porte d'entrée de la St-Michel et sur le site Internet

### RELAXATION / SOPHROLOGIE pour Adultes - Reprise Mercredi 14 ou Lundi 19 Septembre

Inscriptions & Renseignements au 03.81.67.36.29

En soirée	Lundi, séance d'une heure	18H30 (Expérimentés) - 19H30 (Débutants)
En journée	Mercredi matin	11H00

### EXPRESSION CORPORELLE et YOGA des Petits - Reprise Mercredi 14 Septembre

Inscriptions & Renseignements au 03.81.67.36.29

Pour les 6 / 8 ans	Mercredi de 10H00 à 11H00	En Septembre, cours de découverte gratuit
--------------------	---------------------------	-------------------------------------------

### QI GONG - Gymnastique Energétique Chinoise - Reprise Jeudi 15 Septembre

Inscriptions & Renseignements au 06.33.69.20.74

Par un professeur diplômé de la Fédération Européenne de Qi Gong	de 9H00 à 10H30
------------------------------------------------------------------	-----------------

### Hatha YOGA Adultes - Nouvelle activité - Début MARDI 11 OCTOBRE

Inscriptions & Renseignements au 0041.32.852 04 82

Formée en Inde au Centre SIVANANDA YOGA	Mardi de 18H30 à 20H00
-----------------------------------------	------------------------