

REPRISE des ACTIVITES à LA SAINT-MICHEL - MORTEAU

Renseignements complémentaires dans les salles pendant les entrainements

ou sur notre site INTERNET www.saintmichelmorteau.com



ENEZ VOUS INSCRIRE lors de notre journée **PORTES OUVERTES SAMEDI 31 août 2024** de 9H à 12H

GYMNASTIQUE sous contrôle d'une Monitrice diplômée d'Etat

reprise des entrainements pendant la semaine du 9 au 15 Septembre 2024

EVEIL au SPORT pour FILLES et GARCONS

Filles & Garçons	Nés en 2020 - 2021	Mercredi	16H15 à 17H00
------------------	--------------------	----------	---------------

INITIATION GYM pour FILLES et GARCONS

Filles & Garçons	Nés en 2019	Mercredi	15H00 à 16H00
------------------	-------------	----------	---------------

GYMNASTIQUE FEMININE

Jeunes Poussines	Nées en 2017 - 2018	Vendredi	16H45 à 18H30
------------------	---------------------	----------	---------------

Poussines	Nées en 2015 - 2016	Mardi	16H30 à 18H30
-----------	---------------------	-------	---------------

Jeunesses	Nées en 2011-2012-2013-2014	Mardi	18H30 à 20H15
		Jeudi	17H45 à 19H30

Aînées <i>reprise le 28 août</i>	Nées en 2010 et avant	Mercredi	18H30 à 20H00
		Vendredi	18H30 à 20H15

GYMNASTIQUE MASCULINE

Jeunes Poussins	Nés en 2016-2017-2018	Mercredi	13H30 à 15H00
-----------------	-----------------------	----------	---------------

Pupilles	Nés de 2010 à 2015	Lundi	17H45 à 19H45
		Mercredi	17H00 à 18H30

Adultes	Nés en 2009 et avant	Vendredi	18H30 à 20H00
		Samedi	10H00 à 12H00

GYM'FORM pour ADULTES - Reprise Mercredi 11 Septembre

Mercredi de 10H00 à 11H00 dans la nouvelle salle spécialisée gym de la Saint Michel

TIR à l'ARC - Reprise à partir du Lundi 9 Septembre - Salle St-Michel

Jeunes (jusqu'à 15 ans)	Lundi	17H00 à 18H30
Adultes	Mardi - Mercredi	18H00 à 19H30

TENNIS de TABLE - Reprise à partir du Lundi 2 Septembre - Salle St-Michel

Adultes	Lundi	19H00 à 22H00
	Jeudi	17H00 à 20H00
Jeunes	Mercredi	13H30 à 16H00

RANDONNEE - Reprise Samedi 31 août

sortie toutes les 2 semaines en alternant Samedi après-midi et Dimanche matin - RDV devant La St-Michel
Les Horaires et Itinéraires sont affichés sur la porte d'entrée de La St-Michel et sur le site Internet

STEP - Reprise à partir du Mardi 10 Septembre - Salle St-Michel

Cours 1 : Vendredi 8H45 à 9H45 - Cours 2 : Mardi 19H45 à 20H45

Renseignements inscriptions au 06.29.05.52.90

RELAXATION

QI GONG - Gymnastique Energétique Chinoise - Contact 06.33.69.20.74

Le jeudi, 2 Groupes : de 8H30 à 9H45 ou de 10H00 à 11H15

YOGA du Cœur - Contact Myriam DIAS 06.84.05.24.77

Cours : Mardi de 11H00 à 12H45

SOPHROLOGIE - Contact Fabien VARDANEGA 07.84.69.54.86

Cours : Jeudi de 19H30 à 20H30

SPORT SANTE

Mercredi matin Cours 1 : de 9h à 10h30 Cours 2 : de 10h30 à 12h00

Prendre contact avec Cyril BILLOD 06.30.55.28.93

Cours de chants GOSPEL

Samedi de 11H à 12H

Prendre contact avec Priscilla GUZOT au 06.07.65.02.88