

REPRISE des ACTIVITES à LA SAINT-MICHEL - MORTEAU

Renseignements complémentaires dans les salles pendant les entrainements



ou sur notre site INTERNET www.saintmichelmorteau.com

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

reprise des entrainements pendant la semaine du 7 au 11 Septembre 2026

EVEIL au SPORT pour FILLES et GARCONS

| | | | |
|------------------|--------------------|----------|---------------|
| Filles & Garçons | Nés en 2022 - 2023 | Mercredi | 15H15 à 16H00 |
|------------------|--------------------|----------|---------------|

INITIATION GYM pour FILLES et GARCONS

| | | | |
|------------------|-------------|----------|---------------|
| Filles & Garçons | Nés en 2021 | Mercredi | 14H15 à 15H15 |
|------------------|-------------|----------|---------------|

GYMNASTIQUE FEMININE

| | | | |
|------------------|---------------------|----------|---------------|
| Jeunes Poussines | Nées en 2019 - 2020 | Vendredi | 16H45 à 18H30 |
|------------------|---------------------|----------|---------------|

| | | | |
|-----------|---------------------|-------|---------------|
| Poussines | Nées en 2017 - 2018 | Mardi | 16H30 à 18H30 |
|-----------|---------------------|-------|---------------|

| | | | |
|-----------|---------------------|-------|---------------|
| Jeunesses | Nées en 2013 à 2016 | Mardi | 18H30 à 20H15 |
| | | Jeudi | 17H45 à 19H30 |

| | | | |
|--------|-----------------------|----------|---------------|
| Aînées | Nées en 2012 et avant | Mercredi | 18H30 à 20H00 |
| | | Vendredi | 18H30 à 20H00 |

GYMNASTIQUE MASCULINE

| | | | |
|-----------------|-----------------------|----------|---------------|
| Jeunes Poussins | Nés en 2018-2019-2020 | Mercredi | 16H00 à 17H30 |
|-----------------|-----------------------|----------|---------------|

| | | | |
|----------|--------------------|----------|---------------|
| Pupilles | Nés de 2012 à 2017 | Lundi | 17H45 à 19H45 |
| | | Mercredi | 17H15 à 18H45 |

| | | | |
|---------|----------------------|----------|---------------|
| Adultes | Nés en 2011 et avant | Vendredi | 18H30 à 20H00 |
| | | Samedi | 10H00 à 12H00 |

COMPLET

GYM'FORM pour ADULTES - Reprise Mercredi 9 Septembre
Mercredi de 10H00 à 11H00 dans la salle spécialisée gym de la Saint Michel

TIR à l'ARC - Reprise à partir du Lundi 7 Septembre - Salle St-Michel

| | | |
|---------------------------------------|----------|---------------|
| Jeunes (jusqu'à 15 ans) | Lundi | 17H00 à 18H45 |
| Adultes | Mardi | 18H00 à 19H30 |
| Jeunes et Adultes Compétitions | Mercredi | 18H00 à 19H30 |
| Jeunes et Adultes Compétitions | Vendredi | 18H00 à 19H30 |

TENNIS de TABLE - Reprise à partir du Lundi 7 Septembre - Salle St-Michel

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

ECHECS & RUBIK'S Cube

Le jeudi de 17H00 à 19H00

RANDONNEE - Reprise Samedi 4 Septembre

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

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

SOPHROLOGIE - Contact Fabien VARDANEGA 07.84.69.54.86 - Reprise 16 Sept

Cours : Mercredi de 9h à 10h00

SPORT SANTE

Mercredi matin Cours 1 : de 9H00 à 10H30 Cours 2 : de 10H45 à 12H15

Prendre contact avec Axel MOREL 07.68.81.88.83