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 Jeudi	18H30 à 20H15 17H45 à 19H30
Ainées	Nées en 2012 et avant	Mercredi Vendredi	18H30 à 20H00 18H30 à 20H00
GYMNASTIQUE MASCULINE			
Jeunes Poussins	Nés en 2018-2019-2020	Mercredi	16H00 à 17H30
Pupilles	Nés de 2012 à 2017	Lundi Mercredi	17H45 à 19H45 17H15 à 18H45
Adultes	Nés en 2011 et avant	Vendredi Samedi	18H30 à 20H00 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 - Contact Ludovic Gautron 06.77.14.94.71
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