

REPRISE des ACTIVITES à LA SAINT-MICHEL - MORTEAU

Renseignements complémentaires dans les salles pendant les entrainements
ou sur notre site INTERNET www.saintmichelmorteau.com

Venez vous inscrire lors de notre journée **PORTES OUVERTES le SAMEDI 26 AOUT de 10H à 18H**

GYMNASTIQUE sous contrôle d'une Monitrice diplômée d'Etat

reprise des entrainements pendant la semaine du 11 au 15 Septembre 2017

EVEIL au SPORT pour FILLES et GARCONS

Filles & Garçons	Nés en 2013 - 2014	Mercredi	16H15 à 17H00
------------------	--------------------	----------	---------------

INITIATION GYM pour FILLES et GARCONS

Filles & Garçons	Nés en 2012	Mercredi	15H00 a 16H00
------------------	-------------	----------	---------------

GYMNASTIQUE FEMININE

Jeunes Poussines	Nées en 2010 - 2011	Lundi	16H30 à 18H00
------------------	---------------------	-------	---------------

Poussines	Nées en 2008 - 2009	Mardi	16H30 à 18H30
-----------	---------------------	-------	---------------

Jeunesses	Nées en 2007-2006-2005-2004	Mardi	18H30 à 20H15
		Jeudi	17H45 à 19H30

Aînées Reprise le 30 août	Nées en 2003 et avant	Mercredi	18H30 à 20H00
		Vendredi	17H30 à 20H00

GYMNASTIQUE MASCULINE

Poussins	Nés en 2009-2010-2011	Mercredi	17H00 à 18H30
----------	-----------------------	----------	---------------

Pupilles & Adultes	Nés en 2008 et avant	Lundi	18H00 à 19H30
		Vendredi	Horaire à définir

GYM « FORM DETENTE » pour ADULTES - Reprise Mercredi 13 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 11 Septembre - Salle St-Michel

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

TENNIS de TABLE - Reprise à partir du Lundi 28 Août - Salle St-Michel

Adultes	Lundi - Mardi - Mercredi	20H00 à 22H00
Jeunes	Mercredi	14H30 à 16H00

RANDONNEE - 1ère sortie le Samedi 2 Septembre à 13H30 devant La St-Michel
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

SOPHROLOGIE pour Adultes - Reprise Lundi 18 Septembre

Inscriptions préalables obligatoires par téléphone au 07.83.15.85.45 ou www.grainesdamour.org

En soirée Lundi, 2 cours d'une heure 18H30 et 19H30

Cercles de MANTRAS - Reprise le Lundi 11 Septembre 20h30 à 21h30

Renseignements par téléphone au 07.83.15.85.45 ou www.grainesdamour.org

QI GONG - Gymnastique Energétique Chinoise - Reprise Jeudi 14 Septembre

Inscriptions préalables obligatoires par téléphone au 06.33.69.20.74

Par un professeur diplômé de la Fédération Européenne de Qi Gong -2 Groupes : de 8H45 à 10H00 ou de 10H00 à 11H15

Hatha YOGA et Asthanga YOGA Adultes - Reprise Jeudi 5 Octobre

Inscriptions préalables obligatoires par téléphone au 0041.32.852.04.82

Groupe avancé Jeudi 17H30 à 19H00 - Groupe débutant Jeudi 19H30 à 21H00

Par un professeur formé en Inde au Centre SIVANANDA YOGA