

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 1er Sept de 10H à 16H**

GYMNASTIQUE sous contrôle d'une Monitrice diplômée d'Etat

reprise des entrainements pendant la semaine du 10 au 14 Septembre 2018

EVEIL au SPORT pour FILLES et GARCONS

Filles & Garçons	Nés en 2014 - 2015	Mercredi	16H15 à 17H00
------------------	--------------------	----------	---------------

INITIATION GYM pour FILLES et GARCONS

Filles & Garçons	Nés en 2013	Mercredi	15H00 à 16H00
------------------	-------------	----------	---------------

GYMNASTIQUE FEMININE

Jeunes Poussines	Nées en 2011 - 2012	Lundi	16H30 à 18H00
------------------	---------------------	-------	---------------

Poussines	Nées en 2009 - 2010	Mardi	16H30 à 18H30
-----------	---------------------	-------	---------------

Jeunesses	Nées en 2005-2006-2007- 2008	Mardi	18H30 à 20H15
		Jeudi	17H45 à 19H30

Aînées Reprise le 29 août	Nées en 2004 et avant	Mercredi	18H30 à 20H00
		Vendredi	18H00 à 20H00

GYMNASTIQUE MASCULINE

Poussins	Nés en 2010-2011-2012	Mercredi	17H00 à 18H30
----------	-----------------------	----------	---------------

Pupilles	Nés de 2004 à 2009	Lundi	18H00 à 19H30
		Vendredi	18H00 à 19H30

Adultes	Nés en 2003 et avant	Vendredi	18H00 à 19H30
		Samedi	10H00 à 12H00

GYM « FORM DETENTE » pour ADULTES - Reprise Mercredi 12 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 10 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 27 août - Salle St-Michel

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

RANDONNEE - 1ère sortie le Samedi 1er 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 & MEDITATION - Reprise Lundi 17 Septembre Salle St-Michel

Inscriptions préalables obligatoires par téléphone au 07.83.15.85.45 (places limitées)

SOPHROLOGIE	Lundi de 18H00 à 19H00
-------------	------------------------

Initiation à la MEDITATION SILENCIEUSE	Lundi de 19H00 à 20H00
--	------------------------

MEDITATION ACTIVE D'OSHO & CERCLE DE MANTRAS	Lundi de 20H00 à 21H30
--	------------------------

Tous les renseignements sont sur www.grainesdamour.org

QI GONG - Gymnastique Energétique Chinoise - Reprise Jeudi 13 Septembre - Salle St Michel

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 - Reprise Jeudi 6 septembre - Salle St Michel

Inscriptions préalables obligatoires par téléphone au 0041.79.936.59.09

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

Nouveau - Groupe "Aînés" - de 16H à 17H un jeudi s/2

Par un professeur formé en Inde au Centre SIVANANDA YOGA