

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 29 Août** de 10H à 12H et 14H à 16H

GYMNASTIQUE sous contrôle d'une Monitrice diplômée d'Etat

reprise des entrainements pendant la semaine du 7 au 12 Septembre 2020

EVEIL au SPORT pour FILLES et GARCONS

Filles & Garçons	Nés en 2016 - 2017	Mercredi	16H15 à 17H00
------------------	--------------------	----------	---------------

INITIATION GYM pour FILLES et GARCONS

Filles & Garçons	Nés en 2015	Mercredi	15H00 à 16H00
------------------	-------------	----------	---------------

GYMNASTIQUE FEMININE

Jeunes Poussines	Nées en 2013 - 2014	Vendredi	17H00 à 18H15
------------------	---------------------	----------	---------------

Poussines	Nées en 2011 - 2012	Mardi	16H45 à 18H15
-----------	---------------------	-------	---------------

Jeunesses	Nées en 2007-2008-2009- 2010	Mardi	18H30 à 20H15
		Jeudi	17H45 à 19H30

Aînées Reprise le 26 août	Nées en 2006 et avant	Mercredi	18H45 à 20H15
		Vendredi	18H30 à 20H00

GYMNASTIQUE MASCULINE

Poussins	Nés en 2012-2013-2014	Mercredi	17H15 à 18H30
----------	-----------------------	----------	---------------

Pupilles	Nés de 2006 à 2011	Lundi	17H45 à 19H30
		Vendredi	18H30 à 20H00

Adultes	Nés en 2005 et avant	Vendredi	18H30 à 20H00
		Samedi	10H00 à 12H00

GYM « FORM DETENTE » pour ADULTES - Reprise Mercredi 9 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 7 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 31 août - Salle St-Michel

Adultes	Lundi - Mardi - Mercredi	20H00 à 22H00
	Mercredi (sur confirmation groupe WhatsApp)	
Jeunes	Mercredi	13H30 à 16H00

RANDONNEE - 1ère sortie le Samedi 22 Août 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

STEP - Reprise à partir du Vendredi 11 Septembre - Salle St-Michel

Cours 1 : Vendredi 8H45 à 9H45 - Cours 2 : Vendredi 18H00 à 19H00

Renseignements inscriptions au 06.29.05.52.90

RELAXATION

SOPHROLOGIE & MEDITATION - Date non définie contacter Audry pour plus d'informations

Inscriptions préalables obligatoires par téléphone au 07.83.15.85.45 (places limitées)

SOPHROLOGIE Mardi de 18H00 à 19H00

MEDITATION SILENCIEUSE Mardi de 19H15 à 20H15

CERCLE DE MANTRAS (Méditation active) Mardi de 20H30 à 21H45

Tous les renseignements sont sur www.grainesdamour.org - Mobile : 07.83.15.85.45

QI GONG - Gymnastique Energétique Chinoise - Reprise Jeudi 17 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 10 septembre - Salle St Michel

Inscriptions préalables obligatoires par téléphone au 0041.78.672.15.75

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

Groupe "Aînés" - de 16H à 17H

