

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 3 sept de 9H à 12H**

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

reprise des entrainements pendant la semaine du 5 au 10 Septembre 2022

EVEIL au SPORT pour FILLES et GARCONS

Filles & Garçons	Nés en 2018 - 2019	Mercredi	16H15 à 17H00
------------------	--------------------	----------	---------------

INITIATION GYM pour FILLES et GARCONS

Filles & Garçons	Nés en 2017	Mercredi	15H00 à 16H00
------------------	-------------	----------	---------------

GYMNASTIQUE FEMININE

Jeunes Poussines	Nées en 2015 - 2016	Vendredi	16H45 à 18H30
------------------	---------------------	----------	---------------

Poussines	Nées en 2013 - 2014	Mardi	16H45 à 18H15
-----------	---------------------	-------	---------------

Jeunesses	Nées en 2009-2010-2011-2012	Mardi	18H30 à 20H15
		Jeudi	17H45 à 19H30

Aînées	Nées en 2008 et avant	Mercredi	18H30 à 20H00
		Vendredi	18H30 à 20H00

GYMNASTIQUE MASCULINE

Jeunes Poussins	Nés en 2014-2015-2016	Mercredi	17H00 à 18H30
-----------------	-----------------------	----------	---------------

Pupilles	Nés de 2008 à 2013	Lundi	17H45 à 19H30
		Vendredi	18H30 à 20H00

Adultes	Nés en 2007 et avant	Vendredi	18H30 à 20H00
		Samedi	10H00 à 12H00

GYM « FORM DETENTE » pour ADULTES - Reprise Mercredi 7 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 5 Septembre - Salle St-Michel

Jeunes (jusqu'à 15 ans)	Lundi	17H00 à 18H30
Adultes	Mardi - Mercredi	18H00 à 19H30

TENNIS de TABLE - Reprise à partir du Lundi 29 août - Salle St-Michel

Adultes	Lundi	20H00 à 22H00
	Jeudi	18H00 à 20H00
Jeunes	Mercredi	13H30 à 16H00

RANDONNEE - Reprise Samedi 27 août

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 9 Septembre - Salle St-Michel

Cours 1 : Vendredi 8H45 à 9H45 - Cours 2 : Vendredi 17H45 à 18H45 - Cours 3 : Mardi 19H30 à 20H30
Renseignements inscriptions au 06.29.05.52.90

RELAXATION

SOPHROLOGIE - Contact Isabelle REYMOND 06.76.65.18.77

Lundi 2 cours : 18H00 à 19H00 - 19H15 à 20h15

QI GONG - Gymnastique Energétique Chinoise - Contact 06.33.69.20.74 Reprise Jeudi 15 Septembre

Le jeudi, 2 Groupes : de 8H30 à 9H45 ou de 10H00 à 11H15

YOGA du Cœur - Contact Myriam DIAS 06.84.05.24.77

Cours : Mardi de 11H00 à 12H45