

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 SAMEDI 28 Août de 9H à 12H**

GYMNASTIQUE sous contrôle d'une Monitrice diplômée d'Etat

reprise des entrainements pendant la semaine du 6 au 10 Septembre 2021

EVEIL au SPORT pour FILLES et GARCONS

Filles & Garçons	Nés en 2017 - 2018	Mercredi	16H15 à 17H00
------------------	--------------------	----------	---------------

INITIATION GYM pour FILLES et GARCONS

Filles & Garçons	Nés en 2016	Mercredi	15H00 à 16H00
------------------	-------------	----------	---------------

GYMNASTIQUE FEMININE

Jeunes Poussines	Nées en 2014 - 2015	Vendredi	16H45 à 18H15
------------------	---------------------	----------	---------------

Poussines	Nées en 2012 - 2013	Mardi	16H45 à 18H15
-----------	---------------------	-------	---------------

Jeunesses	Nées en 2008-2009-2010-2011	Mardi	18H30 à 20H15
		Jeudi	17H45 à 19H30

Aînées	Nées en 2007 et avant	Mercredi	18H45 à 20H15
		Vendredi	18H45 à 20H15

GYMNASTIQUE MASCULINE

Jeunes Poussins	Nés en 2013-2014-2015	Mercredi	17H15 à 18H30
-----------------	-----------------------	----------	---------------

Pupilles	Nés de 2007 à 2012	Lundi	17H45 à 19H30
		Vendredi	18H30 à 20H00

Adultes	Nés en 2006 et avant	Samedi	10H00 à 12H00
---------	----------------------	--------	---------------

GYM « FORM DETENTE » pour ADULTES - Reprise Mercredi 8 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 6 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 30 août - Salle St-Michel

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

RANDONNEE - Reprise semaine du 6 au 12 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

STEP - Reprise à partir du Vendredi 10 Septembre - Salle St-Michel

Cours 1 : Vendredi 8H45 à 9H45 - Cours 2 : Vendredi 17H45 à 18H45 . Cours 3 : Mardi 19H30 (petite salle)
Renseignements inscriptions au 06.29.05.52.90

RELAXATION

SOPHROLOGIE - Contact Isabelle REYMOND 06.76.65.18.77 - Reprise le 6 septembre

Lundi 2 cours : 18H00 à 19H00 - 19H30 à 20h00

MEDITATION et MANTRA - Contact Audry HENRIET 07.83.15.85.45 Reprise le 9 septembre

MEDITATION 2ème et 4ème Jeudi du mois de 19H00 à 20H00

MANTRA 2ème et 4ème Jeudi du mois de 20H15 à 21H30

QI GONG - Gymnastique Energétique Chinoise - Contact 06.33.69.20.74 Reprise Jeudi 16 Septembre

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

YOGA du Cœur - Contact Myriam DIAS 06.84.05.24.77 Reprise le 9 septembre

Cours : Jeudi de 17H30 à 19H00

HATHA YOGA - Contact Ornella PURGUY 06.23.79.74.25 Reprise le 9 septembre

Cours : Jeudi de 19H30 à 20H45