

REPRISE des ACTIVITES à LA SAINT-MICHEL - MORTEAU

Renseignements complémentaires dans les salles pendant les entrainements

ou sur notre site INTERNET www.saintmichelmorteau.com



GYMNASTIQUE sous contrôle d'une Monitrice diplômée d'Etat

reprise des entrainements pendant la semaine du 8 au 14 Septembre 2025

EVEIL au SPORT pour FILLES et GARCONS

Filles & Garçons	Nés en 2021 - 2022	Mercredi	15H15 à 16H00
------------------	--------------------	----------	---------------

INITIATION GYM pour FILLES et GARCONS

Filles & Garçons	Nés en 2020	Mercredi	14H15 à 15H15
------------------	-------------	----------	---------------

GYMNASTIQUE FEMININE

Jeunes Poussines	Nées en 2018 - 2019	Vendredi	16H45 à 18H30
------------------	---------------------	----------	---------------

Poussines	Nées en 2016 - 2017	Mardi	16H30 à 18H30
-----------	---------------------	-------	---------------

Jeunesses	Nées en 2012-2013-2014-2015	Mardi	18H30 à 20H15
		Jeudi	17H45 à 19H30

Aînées reprise le 29 août	Nées en 2011 et avant	Mercredi	18H30 à 20H00
		Vendredi	18H30 à 20H00

GYMNASTIQUE MASCULINE

Jeunes Poussins	Nés en 2017-2018-2019	Mercredi	16H00 à 17H30
-----------------	-----------------------	----------	---------------

Pupilles	Nés de 2011 à 2016	Lundi	17H45 à 19H45
		Mercredi	17H15 à 18H45

Adultes	Nés en 2010 et avant	Vendredi	18H30 à 20H00
		Samedi	10H00 à 12H00

GYM'FORM pour ADULTES - Reprise Mercredi 10 Septembre

Mercredi de 10H00 à 11H00 dans la salle spécialisée gym de la Saint Michel

TIR à l'ARC - Reprise à partir du Lundi 8 Septembre - Salle St-Michel

Jeunes (jusqu'à 15 ans)	Lundi	16H45 à 18H45
Adultes	Mardi	16H45 à 18H45
Jeunes et Adultes Compétitions	Mercredi	17H30 à 19H30
Jeunes et Adultes Compétitions	Vendredi	17H30 à 19H30

TENNIS de TABLE - Reprise à partir du Lundi 1 Septembre - Salle St-Michel

Adultes	Lundi	19H00 à 22H00
	Jeudi	17H00 à 20H00
Jeunes	Mercredi	13H30 à 16H00

RANDONNEE - Reprise Samedi 30 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 Mardi 9 Septembre - Salle St-Michel

Cours 1 : Vendredi 8H45 à 9H45 - Cours 2 : Mardi 19H45 à 20H45

Renseignements inscriptions au 06.29.05.52.90

RELAXATION

QI GONG - Gymnastique Energétique Chinoise - Contact 06.33.69.20.74

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

SOPHROLOGIE - Contact Fabien VARDANEGA 07.84.69.54.86

Cours : Jeudi de 19H30 à 20H30

SPORT SANTE

Mercredi matin Cours 1 : de 9h à 10h30 Cours 2 : de 10h30 à 12h00

Prendre contact avec Cyril BILLOD 06.30.55.28.93

Cours de chants GOSPEL

Samedi de 11H à 12H

Prendre contact avec Priscilla GUZOT au 06.07.65.02.88