

Gym douce, fitness, gym santé, pilates, équilibre, pour adultes adolescents et seniors avec les associations locales partenaires

Encadrées par les éducateurs sportifs diplômés de La Montagne

Fabien Aubry, Céline Beck, Alexis Bellorti, Michel Bohn, Stéphane Quéqueville

- à Balesmes (salle école)

fitness mercredi de 18h45 à 19h45

contact : 03.25.87.22.81

à Chassigny (salle des fêtes)

gym douce

lundi de 9h à 10h contact : 03.25.90.03.56

jeudi de 9h15 à 10h15 contact : 06.82.49.43.37

- à Heuilley le Grand (salle des fêtes)

gym douce mardi de 10h30 à 11h30

contact : 03.25.88.90.25

- à Le Pailly (salle des fêtes)

fitness

lundi de 18h15 à 19h15

jeudi de 18h à 19h

contact : 06.76.24.38.63

- à Longeau (salle des fêtes)

pilates mardi de 19h15 à 20h15

contact Familles Rurales : 03.25.88.21.90

- à Peigney (salle des fêtes)

gym santé mardi de 10h30-11h30

fitness mardi de 18h45 à 19h45

contact : 06.88.82.56.73

- à Prauthoy (salle des fêtes)

gym douce jeudi de 10h30 à 11h30

contact : 03.25.84.23.01

- à Vaux/Aubigny (salle des fêtes)

fitness

lundi de 18h45 à 19h45 contact : 06.71.13.99.42

- à Villegusien (halle des sports)

gym équilibre lundi de 10h15 à 11h15

pilates lundi de 10h à 11h et 11h15 à 12h15

gym douce mardi de 9h à 10h

gym douce jeudi de 10h30 à 11h30

contact Familles Rurales : 03.25.88.21.90

- à Villegusien (halle des sports)

fitness mercredi de 18h15 à 19h15

1^{ère} semaine du mois : cuisses ados fessiers

2^{ème} semaine : cardio boxe

3^{ème} semaine : step

4^{ème} semaine : circuit training

contact La Montagne : 03 25 87 16 72

Pour information

- Règlement à remettre à l'inscription à l'atelier choisi

- **Facilités de paiement :**

possibilité d'établir 3 chèques à l'inscription.

Tout chèque encaissé ne sera pas remboursé.

- Engagement annuel pour tous les ateliers

- L'association se réserve le droit d'annuler un ou plusieurs ateliers si le nombre d'inscrits est insuffisant.

- Chèques ANCV acceptés.

- Adhésion à l'association La Montagne

- Mise à disposition gratuite du matériel

association
La montagne

Activités sportives 2023-2024



Association Educative Culturelle et de Loisirs Sportifs
de La Montagne
8 rue de Lorraine, bât. périscolaire 52 250 LONGEAU-PERCEY
tél : 03.25.87.16.72
montagne-lionel@orange.fr
Site internet : <http://journal.vivreici.free.fr>



à Villegusien
Halle de la santé et de la forme

TIR à l'ARC enfants - adolescents - adultes

*Initiation au tir à l'arc
sous forme de jeux et d'ateliers
avec Fabien Aubry*

tous les vendredis

de 17h à 18h15 pour les enfants à partir de 8 ans
de 18h15 à 19h30 pour les adolescents-adultes

inscription et 1^{ère} séance : vendredi 15 septembre

Au départ de Villegusien
Base nautique

puis d'autres lieux selon un programme

VTT AE Assistance Electrique
adolescents - adultes

avec Stéphane Quéqueville et Alexis Bellorti

Mise à disposition de VTT AE ou venir avec son VTT AE

tous les lundis de 14h15 à 16h

pour les débutants, parcours faciles sur chemin blanc
ou forestier avec peu de dénivelés,
de septembre à novembre puis mars à juin.

tous les mercredis de 9h à 11h

Niveau initié avec dénivelé et passage technique en forêt

inscription possible année ou trimestre

inscription sur place
lundi 11 et mercredi 13 septembre

Nouveauté

sorties le dimanche matin
1 fois par mois

organisées au départ de divers secteurs.
Pour pratiquants confirmés
infos sur facebook de l'association

MARCHE NORDIQUE

*Initiation à la marche avec bâtons
sur parcours ou sentiers*

parcours en fonction du niveau (débutants et confirmés)
*au départ de la Halle de la santé & de la forme
des bois de Percey*

*puis d'autres lieux selon un programme
avec Alexis Bellorti, Fabien Aubry,
Stéphane Quéqueville*

en 2 groupes (8 à 9 km et 10 à 11 km)

tous les vendredis de 9h à 11h

inscription et 1^{ère} séance
vendredi 15 septembre parking de la Halle

distances 8 à 9 km et dénivelés adaptés
les mardis de 9h à 11h

inscription et 1^{ère} séance
mardi 12 septembre parking de la Halle

L'association La Montagne
propose des sorties à Métabief

ski de fond ou descente
en famille

Samedis 6- 13 - 20- 27 janvier 2024
et 6 février

Déplacement en mini bus depuis Longeau à 6h
(repas tiré du sac)
retour prévu à 20h pour 15 places disponibles

Accompagnement pour la journée enfant et/ou adulte
par un éducateur sportif breveté d'état
Réservation et règlement obligatoire
une semaine avant la sortie

Coût par personne : (déplacement + forfait)

- Formule Autonome avec son matériel : 65€

- Formule Autonome sans matériel : 80 €

Sur demande préalable, possibilité d'une formule avec demi
journée accompagnée avec matériel : 20 € en supplément

à Villegusien
Halle de la santé et de la forme

BADMINTON adolescents - adultes

tous les vendredis de 19h30 à 21h
*échauffement, ateliers techniques et physiques
puis mise en situation, matchs double ou simple*
inscription et 1^{ère} séance : vendredi 15 septembre

& sports collectifs le 4^{ème} vendredi du mois
(futsal, basket, handball, sports innovants)
avec Alexis Bellorti

à Villegusien
Halle de la santé et de la forme

Nouveauté

FITNESS

les mercredis de 18h15 à 19h15
avec Céline Beck

1^{ère} semaine du mois : cuisses abdos fessiers

2^{ème} semaine : cardio boxe

3^{ème} semaine : step

4^{ème} semaine : circuit training

inscription et 1^{ère} séance : mercredi 13 septembre

TARIFS forfaitaires

Badminton - tir à l'arc enfants adolescents	Selon quotient familial de 80 € à 110 €
Badminton & sports co Tir à l'arc adultes - Fitness	110 € à l'année
VTT AE à Villegusien avec mise à disposition de VTT AE	22 € la séance 110 € le trimestre 220 € l'année
VTT AE à Villegusien (avec VTTAE personnel)	10 € la séance 60 € le trimestre 120 € l'année
Marche nordique à Villegusien	100 € à l'année pour 1 sortie par semaine 140 € pour 2 sorties

Réduction activités adultes :

30 % de réduction pour la seconde inscription

avec l'adhésion 2023 / 2024 annuelle La Montagne : 12 €