

**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
Céline Beck et Alexis Bellorti

à **Chassigny** (salle des fêtes)

gym douce lundi de 9h à 10h **contact : 03.25.90.03.56**

pilates jeudi de 9h15 à 10h15 **contact : 06.22.29.82.37**

- à **Heuilley le Grand** (salle des fêtes) **contact : 06.30.75.62.74**

gym douce mardi de 9h à 10h

- à **Le Pailly** (salle des fêtes) **contact : 06.76.99.99.54**

fitness lundi de 18h15 à 19h15 // **jeudi** de 18h15 à 19h15

- à **Longeau** (salle des fêtes) **contact Familles Rurales : 06.74.92.04.66**

pilates mercredi de 19h15 à 20h15

- à **Peigney** (salle des fêtes) **contact : 06.30.91.87.98**

gym douce mardi de 10h30-11h30

- à **Prauthoy** (salle des fêtes) **contact : 03.25.84.23.01**

gym douce jeudi de 10h30 à 11h30

- à **Villegusien** (halle des sports) **contact Familles Rurales : 06.74.92.04.66**

gym équilibre lundi de 10h15 à 11h15

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

gym douce jeudi de 10h30 à 11h30

Fitness à Villegusien (halle de la santé et de la forme)

avec **Céline Beck**

tous les mardis de 18h30 à 19h30

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

2^{ème} semaine : cardio boxe

3^{ème} semaine : step

4^{ème} semaine : circuit training

contact Association La Montagne : 03 25 87 16 72



association
La montagne

**Activités sportives
2024-2025**

ados & adultes

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>



Jeunesse
Engagement
Sport

Haute
Marne
le Département



A chaque semaine son circuit VTT AE
pour découvrir notre territoire
Rendez-vous à Villegusien Base nautique

VTT AE Assistance Electrique
avec *Stéphane Quéqueville et Alexis Bellorti*

tous les **lundis** de 13h30 à 16h
parcours faciles sur chemin blanc ou forestier
avec peu de dénivelés selon la météo

Mise à disposition de VTT AE ou venir avec son VTT AE
inscription à l'année ou à la séance
inscription sur place et 1ère séance lundi 9 septembre

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 *Stéphane Quéqueville et Alexis Bellorti*

tous les **vendredis**
de 18h15 à 19h30 pour les adolescents-adultes

inscription et 1ère séance : vendredi 13 septembre

à Villegusien Halle de la santé et de la forme

BADMINTON et TENNIS de TABLE

avec *Alexis Bellorti*

adolescents (à partir de 14 ans) - adultes

tous les **vendredis** de 19h30 à 21h
échauffement, ateliers techniques et physiques
puis mise en situation, matchs double ou simple

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**

1 groupe niveau confirmé (10 à 11 km)

tous les **vendredis** de 9h à 11h30

inscription et 1^{ère} séance vendredi 13 septembre parking de la Halle

1 groupe avec distances 8 à 9 km et dénivelés adaptés

les **mardis** de 9h à 11h15

inscription et 1^{ère} séance mardi 10 septembre parking de la Halle

Pour information

- Règlement à remettre à l'inscription à l'atelier choisi.
- **Facilités de paiement** : possibilité d'établir 3 chèques à l'inscription.
- L'association se réserve le droit d'annuler un ou plusieurs ateliers si le nombre d'inscrits est insuffisant.
- Chèques ANCV acceptés.

TARIFS 2024-2025 Association La Montagne

Badminton Tir à l'arc Fitness à Villegusien	120 € à l'année	
Marche nordique	120 € à l'année ou 5 € la séance	
VTT AE à Villegusien	avec mise à disposition de VTT AE	avec VTAE personnel
	25 € la séance	12 € la séance
	120 € le trimestre	70 € le trimestre
	250 € l'année	150 € l'année
Réduction activités adultes : 30 % de réduction pour une seconde inscription		
avec l'adhésion 2024 / 2025 annuelle La Montagne : 12 €		