

Gym douce, gym tonique, gym santé, pilates, équilibre, tir à l'arc
pour adultes adolescents et seniors et avec les associations locales partenaires

Les lundis :

- à Chassigny (salle des fêtes)

gym douce de 9h à 10h

contact : 03.25.90.03.56

- à Villegusien (halle des sports)

gym équilibre de 10h15 à 11h15

pilates de 10h à 11h

de 11h15 à 12h15

contact : 03.25.88.21.90

- à Le Pailly (salle des fêtes)

gym douce de 17 à 18h

fitness de 18h15 à 19h15

contact : 06.76.99.99.54

- à Vaux/Aubigny (salle des fêtes)

fitness de 18h45 à 19h45

contact : 06.71.13.99.42

Les mardis :

- à Peigney (salle des fêtes)

gym santé de 10h30-11h30

fitness de 18h45 à 19h45

Tir à l'arc initiation de 20 h à 21h30

contact : 06.82.92.40.28

- à Heuilley le Grand (salle des fêtes)

gym douce de 10h15 à 11h15

contact : 03.25.88.90.25

- à Villegusien (halle des sports)

gym douce de 9h à 10h

contact : 03.25.88.21.90

- à Longeau (salle des fêtes)

pilates de 19h15 à 20h15

contact : 03.25.88.21.90

Les mercredis :

- à Balesmes (salle école)

fitness de 18h45 à 19h45

contact : 03.25.87.22.81

- à la Maison de Quartier de Langres

pilates de 18h à 19h

contact : 03.25.86.86.79

Les jeudis :

- à Chassigny (salle des fêtes)

gym douce de 9h15 à 10h15

contact : 06.82.49.43.37

- à Prauthoy (salle des fêtes)

gym douce de 10h30 à 11h30

contact : 03.25.84.23.01

- à Villegusien (halle des sports)

équilibre et mémoire de 9h à 10h

contact : 03.25.87.16.72

gym douce de 10h30 à 11h30

contact : 03.25.88.21.90

- à Le Pailly (salle des fêtes)

fitness de 17h à 18h

contact : 06.76.99.99.54

- à Villegusien (halle des sports)

fitness de 18h45 à 19h45

Activités encadrées
par les éducateurs sportifs diplômés
de La Montagne
Fabien Aubry, Céline Beck, Alexis Bellorti,
Michel Bohn, Stéphane Quéqueville

association
La montagne

Activités sportives 2022-2023 jeunes & adultes

Association Educative Culturelle et de Loisirs Sportifs
de La Montagne haut-marnaise
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

Equilibre & mémoire

*prévention des chutes, entraînement à la mémorisation,
préservation de la santé
avec Alexis Bellorti*

tous les jeudis de 9h à 10h

inscription jeudi 8 septembre
1^{ère} séance jeudi 15 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 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 vendredi 9 septembre
1^{ère} séance vendredi 16 septembre

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,
matches double ou simple*

*Rencontres amicales en cours de saison
avec d'autres sections locales (Chalindrey, Langres...)
avec Alexis Bellorti*

inscription et 1^{ère} séance vendredi 9 septembre

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 et Michel Bohn*

les vendredis de 9h à 11h

inscription et 1^{ère} séance vendredi 16 septembre

MARCHE NORDIQUE

pour débutants

distances et dénivelés adaptés

les mardis de 9h30 à 11h

inscription et 1^{ère} séance mardi 13 septembre

TARIFS forfaitaires

Badminton - tir à l'arc enfants adolescents	Selon quotient familial de 60 € à 100 €
Badminton - Tir à l'arc adultes	100 € à l'année
VTT AE à Villegusien (avec mise à disposition de VTT AE)	20 € la séance 100 € le trimestre 200 € l'année
VTT AE à Villegusien (avec VTTAE personnel)	5 € la séance 50 € le trimestre 100 € l'année
Marche nordique à Villegusien	90 € à l'année pour 1 sortie par semaine 130 € pour 2 sorties

Réduction activités adultes :

50 % de réduction pour la seconde inscription

avec l'adhésion **2022** annuelle La Montagne : 10 €

Au départ de Villegusien
Base nautique
puis d'autres lieux selon un programme

VTT AE Assistance Electrique
adolescents - adultes
avec Stéphane Quéqueville

tous les lundis de 14h à 15h30

pour les débutants, parcours faciles
sur chemin blanc ou forestier avec peu de dénivelé.

tous les mercredis de 9h à 11h

pour les initiés, légers dénivelés, sorties en chemin et forêt.

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

inscription et 1^{ère} séance
lundi 5 et mercredi 7 septembre

Sorties à Métabief

ski de fond ou descente en famille

samedi 7 - 14 - 21 - 28 janvier
samedi 4 février 2023

Déplacement en mini bus depuis Longeau à 6h30

(repas tiré du sac)

retour prévu à 19h 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 : 50 €

- Formule Autonome sans matériel : 65 €

Sur demande préalable, possibilité d'une formule avec demi
journée accompagnée avec matériel : 15 € en supplément

Pour information

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