

**gym douce, gym équilibre, gym fitness, tir à l'arc**  
**pour adultes adolescents et seniors avec les associations locales partenaires**

### Les lundis :

- à Chassigny (salle des fêtes) **gym douce** de 9h à 10h **contact : 03.25.84.62.32**
- à Villegusien (halle des sports) **gym équilibre** de 10h30 à 11h30 **contact : 03.25.88.21.90**
- à Le Pailly (salle des fêtes) **gym douce** de 17 à 18h et **gym fitness** de 18h15 à 19h15 **contact : 03.25.84.06.56**
- à Vaux/Aubigny (salle des fêtes) **gym fitness** de 18h30 à 19h30 **contact : 06.71.13.99.42**

### Les mardis :

- à Peigney (salle des fêtes) **gym douce** de 10h30-11h30 **gym fitness** de 19h30 à 20h30 **contact : 03.25.87.67.38**
- à Choilley (salle des fêtes) **gym douce** de 18h à 19h **contact : 03.25.88.12.91**
- à Heuilley le Grand (salle des fêtes) **gym douce** de 10h30 à 11h30 **contact : 03.25.88.90.25**
- à Villegusien (halle des sports) **gym douce** de 9h à 10h **contact : 03.25.88.21.90** **gym fitness** de 18h45 à 19h45 **contact : 06.42.16.68.78**
- à Perrancey (salle des fêtes) **gym fitness** de 20h30 à 21h30 **contact : 06.88.60.83.66**

### Les mercredis :

- à Peigney (salle des fêtes) initiation **Tir à l'arc** de 20h à 21h **contact : 03.25.87.67.38**
- à Balesmes (salle école) **gym fitness** de 19h à 20h **contact : 03.25.87.22.81**
- Cusey (salle des fêtes) **gym fitness** de 20h30-21h30 **contact : 06.43.51.58.52**

### Les jeudis :

- à Chassigny (salle des fêtes) **gym douce** de 9h15 à 10h15 **contact : 03.25.88.85.14**
- à Villegusien (halle des sports) **gym douce** de 10h30 à 11h30 **contact : 03.25.88.21.90**
- à Jorquenay (salle des fêtes) **gym fitness** de 20h15 à 21h15 **contact : 03.06.40.54.53.15**
- à Le Pailly (salle des fêtes) **gym fitness** de 18h15 à 19h15 **contact : 03.25.84.06.56**

### Les vendredis :

- à Prauthoy (salle des fêtes) **gym douce** de 10h30 à 11h30 **contact : 03.25.88.72.95.**

## L'association La Montagne propose des sorties Ski de fond ou descente en famille à Métabief

samedis 13 - 20 - 27 janvier 2018  
samedis 3 - 10 février 2018

Déplacement en mini bus depuis Longeau, RDV à 6h30  
retour prévu à 19h (repas tiré du sac) 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 : 35 €
  - Formule Autonome matériel fourni sur place : 45 €
  - Formule accompagnée avec son matériel : 45 €
  - Formule accompagnée matériel fourni sur place : 55 €

association  
**La montagne**

## Activités culturelles et sportives pour adolescents et adultes 2017 - 2018



Association  
Educative Culturelle et de Loisirs Sportifs de  
**La Montagne**

Bâtiment périscolaire, 8 rue de Lorraine 52 250 LONGEAU  
tél : 03.25.87.16.72  
montagne-lionel@orange.fr

Site internet : <http://journal.vivreici.free.fr/cms/>

## à Saints-Geosmes

### GUITARE

Pour débutants et initiés

par groupe de 3 avec **Alain COUTURET**

tous les lundis et mardis de 18h à 20h  
et mercredis de 15h à 19h

salle ancienne école de Saints-Geosmes

Venir avec sa guitare

les horaires seront définis selon les inscriptions

A partir du lundi 18 septembre

## à Villegusien

### Halle de la santé et des sports

#### BADMINTON adolescents - adultes

tous les vendredis de 19h à 21h

Initiation au badminton pour joueurs débutants  
ou confirmés sous forme d'ateliers ou de matchs.

Rencontres amicales en cours de saison  
avec d'autres sections locales (Prauthoy, Langres....)  
avec **Théo Camburet**

A partir du vendredi 15 septembre

### MARCHE NORDIQUE

départ depuis la Halle de Villegusien

tous les vendredis de 9h30 à 11h30

parcours en fonction du niveau

(débutants et confirmés)

Initiation à la marche avec bâtons  
sur parcours ou sentiers au départ de Villegusien  
ou d'autres lieux définis avec les éducateurs sportifs  
avec **Fabien Aubry**  
et **Stéphane Quequeville**

A partir du vendredi 15 septembre

## à Villegusien Halle de la santé et des sports

### GYM fitness adolescents - adultes

tous les lundis de 20h à 21h

Atelier de gymnastique rythmée avec alternance  
de fesses abdos cuisses  
animé par **Fabien Aubry**

À partir du lundi 11 septembre

## à Villegusien

### Base nautique

#### Activités nautiques adolescents - adultes

à partir du 9 avril 2018

du lundi au vendredi à partir de 17 h

Initiation à la voile en catamaran, planche à voile,  
et/ ou paddle en séance de découverte  
ou mini stage (3 séances)

avec **Stéphane Quéqueville, éducateur sportif**

inscription au préalable

## à Villegusien Halle de la santé et des sports

L'association La Montagne invite  
jeunes et adultes,  
à découvrir différents sports  
individuels ou collectifs  
un vendredi par mois de 19h à 21h  
accompagnés par des éducateurs sportifs

vendredi 6 octobre : tir à l'arc

vendredi 17 novembre : boxe éducative

vendredi 15 décembre : cuisses abdos fessiers (19h-20 h)

vendredi 26 janvier : sports co

vendredi 23 février : zumba (19h-20 h)

vendredi 6 avril : initiation course d'orientation

vendredi 18 mai : sortie VTT

vendredi 22 juin : sortie en paddle

inscription au préalable et sur place  
mise à disposition du matériel

### TARIFS forfaitaires

Guitare à Sts-Geosmes	405 € à l'année
Activités de découvertes à Villegusien	5 € la séance
Badminton avec activités découvertes à Villegusien	90 € à l'année
Activités nautiques à Villegusien	10 € la séance (20 € le stage)
Badminton ou Gym fitness à Villegusien	75 € à l'année
Marche nordique à Villegusien	75 € à l'année
Adhésion annuelle famille à l'association La Montagne	9 €

### Pour information

- Règlement à remettre à l'inscription à l'activité choisie
- Facilités de paiement : possibilité d'établir 3 chèques à l'inscription. Les règlements seront encaissés les 15 octobre, 15 janvier et 15 avril. Tout chèque encaissé ne sera pas remboursé.
- L'association se réserve le droit d'annuler une ou plusieurs activités si le nombre d'inscrits est insuffisant.
- Chèques ANCV acceptés
- Adhésion à l'association La Montagne
- Mise à disposition gratuite du matériel