

gym douce, gym équilibre, gym tonique, 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 tonique** de 18h15 à 19h15 **contact : 03.25.84.06.56**
- à Vaux/Aubigny (salle des fêtes) **gym tonique** de 18h45 à 19h45 **contact : 06.71.13.99.42**

Les mardis :

- à Peigney (salle des fêtes) **gym douce** de 10h30-11h30 **gym tonique** 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 tonique** de 18h45 à 19h45 **contact : 03.25.87.46.35**
- à Perrancey (salle des fêtes) **gym tonique** de 20h30 à 21h30 **contact : 03.25.87.48.08**

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 tonique** de 19h15 à 20h15 **contact : 03.25.87.22.81**

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 Villegusien (halle des sports) **gym tonique** de 18h45 à 19h45 **contact : 03.25.88.22.77**
- à Jorquenay (salle des fêtes) **gym tonique** de 20h15 à 21h15 **contact : 03.25.84.40.89**
- à Le Pailly (salle des fêtes) **gym tonique** 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 en famille à Métabief

samedis 14 - 21 - 28 janvier - 4 février 2017

Déplacement en mini bus depuis Longeau à 6h30
retour prévu à 19h (repas tiré du sac)

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 matériel : 35€
- Formule Autonome sans matériel : 45€
- Formule accompagnée avec matériel : 45€
- Formule accompagnée sans matériel : 55€

association
La montagne



Activités
éducatives, culturelles
et sportives
2016 – 2017



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

THEATRE IMPROVISATION

imagination et réactivité

Venez retrouver **Jérôme HUDELEY**,
comédien des Hallebardiers
et de la Compagnie Théâtre Actif de Langres

Tous les lundis

17h15 - 18h45 pour les **7-11 ans**

18h45 - 20h15 pour les **12-16 ans**

à la salle du foyer communal de Saints-Geosmes

inscription lors de la 1^{ère} séance le lundi 17 octobre

GUITARE

À partir de 11 ans

Atelier par groupe de 3 animé par **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

inscription sur place le mercredi 14 septembre de 18h à 20h

1^{ère} séance lundi 19 septembre

DANSE MODERN'JAZZ enfant et GRS

*discipline sportive à composante artistique,
utilisant plusieurs engins d'adresse,*

la corde, le cerceau, le ballon, les massues et le ruban

Atelier animé par **Anaëlle MICHAUT**

Tous les mardis de 18h à 18h45 débutants

De 18h45 à 19h45 pour les confirmés

à la salle de motricité de l'école de Saints Geosmes

inscription sur place lors de la 1^{ère} séance

le mardi 6 septembre

à 18 h (débutants) - à 18h45 (confirmés)

TARIFS forfaitaires

Théâtre-improvisation à Sts-Geosmes	90 € à l'année
Guitare à Sts-Geosmes	390 € à l'année
Danse et GRS à Sts-Geosmes et Longeau	90 € à l'année
Club enfants et jeunes à Villegusien	90 € à l'année
badminton/gym tonique à Villegusien	90 € à l'année
marche nordique à Villegusien	75 € à l'année
Avec l'adhésion famille annuelle La Montagne 9 €	

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 matches.*

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

Atelier animé par **Simon Foutelet**

inscription vendredi 16 septembre sur place

GYM TONIQUE adolescents - adultes

tous les lundis de 19h45 à 20h45

*Atelier de gymnastique rythmée avec alternance
de cardio boxe, step, abdos-fessiers.*

Atelier animé par **Romain Joyandet**

inscription lundi 12 septembre sur place

MARCHE NORDIQUE

tous les vendredis de 10 h à 12 h

2 groupes et 2 parcours en fonction du niveau (débutants et confirmés)

Initiation à la marche avec bâtons

*sur parcours ou sentiers au départ de Villegusien
ou autres lieux définis avec l'éducateur sportif*

Atelier animé par **Fabien Aubry et Simon Foutelet**

départ depuis la Halle de Villegusien

inscription vendredi 23 septembre sur place

Pour information

- Règlement à remettre à l'inscription à l'atelier choisi
- **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.
- 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.
- Bons CAF et chèques ANCV acceptés
- Adhérer à l'association La Montagne

Accueils de Loisirs Sans Hébergement

**les mercredis de 12h à 18h
du 7 septembre 2016 au 5 juillet 2017**

- des animations éducatives et sportives pour les enfants de 4 à 11 ans
- un repas chaud le midi
- un départ échelonné de 17h à 18h

à Saints-Geosmes à l'école

Direction : **Erika Weber**

En partenariat

avec la commune de Saints-Geosmes
et

à Villegusien au foyer rural

Direction : **Théo Camburet**

En partenariat avec l'association
des parents d'élèves de Villegusien Le Lac

à Longeau - salle des fêtes

Danse Modern'Jazz enfant & GRS

*discipline sportive à composante artistique,
utilisant plusieurs engins d'adresse,
la corde, le cerceau, le ballon, les massues et le ruban
animée par **Anaëlle Michaut***

tous les mardis de 16 h 45 à 17 h 45
pour les enfants à partir de 7 ans

inscription le mardi 6 septembre sur place