

A la base nautique de Villegusien

Ecole de sport

Planche à voile / VTT

Chaque **mercredi** à partir du 18 septembre,
Séance de 16h à 18h
Entraînement et perfectionnement.
Tarif à l'année : 150 € (avec matériel)

Animations adultes

Voile / Planche à voile / Canoë

Cours particuliers sur réservation
La séance d'une heure 20 €, les 3 séances 50 €.
Possibilité de s'inscrire à l'année pour profiter
du matériel nautique de la base de voile.
Tarif à l'année avec matériel : 150€
Tarif à l'année sans matériel : 80€

Contacts et réservations

Base nautique 52190 Villegusien le Lac
Responsable : Stéphane 06.87.44.24.07
la-montagne.voile@orange.fr

En partenariat avec les associations locales

Avec le soutien
de la CAF, de la MSA,
du Conseil Général de Haute-Marne,
de la DDCSPP-Jeunesse et Sports,
de la Communauté de communes
d'Auberive Vingeanne Montsaugonnais

Sorties Ski Famille à Métabief

Samedi 18 janvier 2014
Samedi 1er février 2014
Samedi 15 février 2014

Déplacement en mini bus : départ Longeau
à 6h30 retour prévu à 19h (repas tiré du sac)
Tarif par personne : (déplacement + forfait)
Formule Autonome avec matériel : 35 €
Formule Autonome sans matériel : 45 €

Formule accompagnée avec matériel : 45 €
Formule accompagnée sans matériel : 55 €
Accompagnement journée enfant et/ou adultes
par un éducateur sportif breveté d'état
Réservation obligatoire une semaine
avant la sortie.

Pour s'inscrire prendre contact avec l'association La Montagne

Tél. : 03.25.87.16.72

Fax 03.25.87.16.72

montagne-lionel @orange.fr
ou sur place lors d'une séance

Règlement :

en espèces, chèques,
chèques vacances ou ticket Cesu

association
La montagne



Animations Sportives 2013-2014



Association La Montagne
bâtiment périscolaire 8 rue de Lorraine 52250 Longeau
téléphone / fax : 03.25.87.16.72
montagne-lionel@orange.fr

A la Halle de la santé et des sports de Villegusien

Animations adultes-adolescents

Organisées par l'association La Montagne

À partir du 9 septembre jusqu'à fin juin 2014

Chaque **mardi** : **zumba** de 20h à 21h

Tarif pour l'année : 90 € + 9 € adhésion

Chaque **lundi gym tonic** (abdos fessiers, body combat, step) de 19h30 à 20h30

Tarif pour l'année : 70 € + 9 € adhésion

À partir du 16 septembre jusqu'à fin juin 2014

Chaque **vendredi badminton** de 19h à 20h30

pour les initiés et de 20h30 à 22h pour les initiés

Tarif pour l'année : 90 € + 9 € adhésion

Chaque **vendredi** :

marche nordique de 10h à 12h

travail préparatoire en salle à la Halle puis sorties

Tarif pour l'année : 75 € + 9 € adhésion

(réduction de 50 %

pour l'inscription à la deuxième activité)

Animations enfants

Organisées par l'association La Montagne

Chaque **mardi** du 17 septembre au 17 décembre:

danse

de 17h45 à 18h30 (débutants)

et de 18h30 à 19h30 (confirmés)

Chaque **mercredi** du 18 septembre au 4 décembre

baby gym

de 16h à 17h pour les 3/5 ans

*9 € adhésion et coût à l'année ou au trimestre :
selon l'activité et le revenu imposable*

Animations sportives au sein des associations de village

Animation gym équilibre douce

Organisée par les Foyers Ruraux et les associations locales

- à **Chassigny** salle des fêtes

le lundi de 9h à 10h et le jeudi de 9h15 à 10 h15

- à **Villegusien** halle des sports

le mardi de 9h à 10h et le jeudi de 10h30 à 11h30

- à **Peigney** salle des fêtes

le mardi de 10h30 à 11h30

- à **Prauthoy**

le vendredi de 10h30 à 11h30

Animation zumba

Organisée par les Foyers Ruraux et les associations locales

- à **Langres** maison de quartier

le jeudi de 19h30 à 20h30 et mercredi 18 h à 19 h

- à **Peigney** salles des fêtes

le mardi de 19h15 à 20h15

- **Prauthoy** salle des fêtes

le mercredi de 18h30 à 19 h30

- à **Saints-Geosmes** gymnase

le lundi de 20h15 à 21h15

Animation enfants rollers

Organisée par l'association La Montagne au gymnase de Prauthoy

les lundis à partir du 16 septembre

de 17h à 18h30 pour débutants et initiés

Animation tir à l'arc

Organisée par le Foyer Rural

à **Peigney** salle des fêtes le mercredi

- de 16h15 à 17h30 pour les enfants

- de 20h30 à 22h pour ados et adultes

Animation gym tonique

Organisée par les Foyers Ruraux et les associations locales

- à **Villegusien** halle des sports

le mardi de 19h à 20h et le jeudi de 18h45 à 19h45

- à **Peigney** salle des fêtes

le mardi de 20h30 à 21h30

- à **St Maurice** salles des fêtes

le mercredi de 20h30 à 21h30

- à **Vaux/Aubigny** salle des fêtes

le lundi de 18h45 à 19h45

- **au Pailly** salles des fêtes

le lundi et jeudi de 18h15 à 19h15

- à **Corlée** salles des fêtes

le mercredi de 19h15 à 20h15

- à **Perrancey** salles des fêtes

le mercredi de 20h 30 à 21h30

- à **Jorquenay** salle des fêtes

le jeudi de 20h15 à 21h15

Coût à l'année selon les associations

Nouveauté automne 2013

de novembre 2013 à avril 2014

Chaque **jeudi** à partir du 7 novembre

Sports Collectifs pour adolescents et adultes

football, basketBall, handball, volleyBall

de 19h à 21h à la Halle des sports de Villegusien

Pratique encadrée par éducateur sportif

Coût trimestre : 25 € + 9 € adhésion