

**gym collective, douce, pilates, équilibre, 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 : 03.25.90.03.56**
- 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 **cours collectifs** de 18h15 à 19h15 **contact : 03.25.88.51.91**
- à Vaux/Aubigny (salle des fêtes) **cours collectifs** de 18h45 à 19h45 **contact : 06.71.13.99.42**
- à Cusey (salles des fêtes) **cours collectifs** de 20h à 21h **contact : 06.43.51.58.52**

Les mardis :

- à Peigney (salle des fêtes) **gym douce** de 10h30-11h30 **cours collectifs** de 20 h à 21h **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 : 03.25.88.12.91**
- à Villegusien (halle des sports) **gym douce** de 9h à 10h **contact : 03.25.88.21.90** **cours collectifs** de 18h45 à 19h45 **contact : 06.42.16.68.78**
- à Perrancey (salle des fêtes) **gym douce** de 19h15 à 20h15 **cours collectifs** 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 21h30 **contact : 03.25.87.67.38**
- à Balesmes (salle école) **cours collectifs** de 18h45 à 19h45 **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 Jorquenay (salle des fêtes) **cours collectifs** de 20h15 à 21h15 **contact : 06.40.54.53.15**
- à Le Pailly (salle des fêtes) **gym douce** de 17h-19h **cours collectifs** de 18h15 à 19h15 **contact : 03.25.88.51.91**
- à Villegusien (halle des sports) **cours collectifs** de 18h45 à 19h45 **contact : 06.42.16.68.78**

Les vendredis :

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

**Avec les éducateurs sportifs de La Montagne
Fabien Aubry, Céline Beck, Michel Bohn**

NOUVEAUTE

Gym pilates avec Céline Beck

Les **lundis** à la halle des sports de Villegusien de 11h15 à 12 h15 **contact : 03.25.88.21.90**

Les **mardis** à la salle des fêtes de Longeau de 19h15 à 20h15 **contact : 03.25.88.21.90**

Les **mercredis** à la Maison de Quartier de Langres en quinzaine de 20h à 21h **contact : 03.25.90.77.49**

association
La montagne



**Activités
sportives
adultes
& adolescents
2018 - 2019**

*Avec le soutien de :
DDCSPP 52 service Jeunesse, Sports, Vie associative
Conseil Départemental de la Haute-Marne*

**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>

à Villegusien
Halle de la santé et des sports

TIR à l'ARC enfants - adolescents - adultes

tous les vendredis de 17h à 18h15
Pour les enfants à partir de 8 ans
de 18h15 à 19h30 pour les adolescents-adultes
Initiation au tir à l'arc
sous forme de jeux et d'ateliers
Atelier animé par Fabien Aubry

inscription vendredi 21 septembre sur place

à Villegusien
Halle de la santé et des sports

BADMINTON adolescents - adultes

tous les vendredis de 18h45 à 21h15
échauffement, ateliers techniques et physiques
de 18h45 à 19h45 puis mise en situation,
matches double ou simple de 19h45 à 21h15
Rencontres amicales en cours de saison
avec d'autres sections locales (Chalindrey, Langres...)
Atelier animé par Benjamin Bizet

inscription vendredi 14 septembre sur place

à Villegusien
Base nautique

ACTIVITES NAUTIQUES

adolescents - adultes
à partir du 8 avril 2019 du lundi au vendredi
à partir de 18 h et les samedis selon le programme
Initiation à la voile en catamaran,
planche à voile et / ou paddle
en séance de découverte ou mini stage de 3 séances
Atelier animé par Stéphane Quéqueville

inscription au préalable obligatoire

à Villegusien
Halle de la santé et des sports

COURS COLLECTIFS GYM

adolescents - adultes
tous les lundis de 19h45 à 20h45
Atelier de gymnastique rythmée avec alternance
de cuisses abdos fessiers et cardio-boxe
Atelier animé par Fabien Aubry et Céline Beck

inscription lundi 10 septembre sur place

MARCHE NORDIQUE

tous les vendredis de 9h à 11h
Initiation à la marche avec bâtons sur parcours
ou sentiers au départ de la Halle de la santé & de la
forme de Villegusien ou d'autres lieux définis avec les
éducateurs sportifs
parcours en fonction du niveau (débutants et confirmés)
Atelier animé par
Fabien Aubry, Stéphane Quéqueville et Michel Bohn

inscription vendredi 14 septembre sur place
mais aussi le premier samedi de chaque mois
à partir du samedi 6 octobre de 9 h à 11 h
Rdv pour départ à la Halle de la santé et de la forme
de Villegusien

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.
- Chèques ANCV acceptés
- Adhésion à l'association La Montagne
- Mise à disposition gratuite du matériel

L'association La Montagne
propose des sorties

SKI de FOND ou DESCENTE
en famille

à Métabief

samedis 12 - 19 - 26 janvier
samedi 2 février
samedi 2 mars
2019

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

TARIFS forfaitaires

Badminton / Tir à l'arc enfants adolescents à Villegusien	Selon quotient familial de 50 € à 90 €
Badminton / Tir à l'arc adultes à Villegusien	95 € à l'année
Activités nautiques à Villegusien	10 € la séance 20 € le stage 3 séances
Cours collectifs à Villegusien	80 € à l'année
Marche nordique vendredi départ de Villegusien	80 € à l'année
Marche nordique du samedi départ de Villegusien	5 € la séance
avec l'adhésion famille annuelle La Montagne en 2018 : 9 €	