

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

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

association
La montagne
Activités Sportives
Adultes
et Adolescents



les lundis

CHASSIGNY (salle des fêtes) **GYM DOUCE**

de 9h à 10h - contact : 03.25.90.03.56

VILLEGUSIEN (halle des sports) **GYM ÉQUILIBRE**

de 10h15 à 11h15 et 13h45 à 14h45 contact : 03.25.88.21.90

LE PAILLY (salle des fêtes) **GYM DOUCE** de 17h à 18h

et **COURS COLLECTIFS** de 18h15 à 19h15

contact : 03.25.88.51.91

VAUX/AUBIGNY (salle des fêtes) **COURS COLLECTIFS**

de 18h45 à 19h45 - contact : 06.71.13.99.42

les mardis

CHOILLEY (salle des fêtes) **GYM DOUCE**

de 18h à 19h - contact : 03.25.88.12.91

HEUILLEY LE GRAND (salle des fêtes) **GYM DOUCE**

de 10h30 à 11h30 - contact : 03.25.88.12.91

VILLEGUSIEN (halle des sports) **GYM DOUCE**

de 9h à 10h - contact : 03.25.88.21.90

PERRANCEY (salle des fêtes)

COURS COLLECTIFS de 20h30 à 21h30

contact : 06.88.60.83.66

les mercredis

PEIGNEY (salle des fêtes) **INITIATION TIR À L'ARC**

de 20h à 21h30 - contact : 03.25.87.46.33

BALESMES (salle école) **COURS COLLECTIFS**

de 18h45 à 19h45 - contact : 03.25.87.22.81

les jeudis

CHASSIGNY (salle des fêtes) **GYM DOUCE**

de 9h15 à 10h15 - contact : 03.25.88.85.24

VILLEGUSIEN (halle des sports) **GYM DOUCE**

de 10h30 à 11h30 - contact : 03.25.88.21.90

PRAUTHOY (salle des fêtes) **GYM DOUCE**

de 10h30 à 11h30 - contact : 03.25.84.23.01

JORQUENAY (salle des fêtes) **COURS COLLECTIFS**

de 20h15 à 21h15 - contact : 06.40.54.53.15

LE PAILLY (salle des fêtes) **GYM DOUCE** de 17h à 18h

et **COURS COLLECTIFS** de 18h15 à 19h15

contact : 03.25.88.51.91

VILLEGUSIEN (halle des sports) **COURS COLLECTIFS**

de 18h45 à 19h45 - contact : 06.42.16.68.76

PEIGNEY (salle des fêtes) **GYM DOUCE**

de 9h à 10h - contact : 06.82.92.40.28

Gym pilates avec Céline Beck

LES LUNDIS à VILLEGUSIEN (halle des sports)

de 11h15 à 12 h15 - contact : 03.25.88.21.90

LES MARDIS à LONGEAU (salle des fêtes)

de 19h15 à 20h15 - contact : 03.25.88.21.90

LES MERCREDIS à LANGRES (Maison de Quartier)

en quinzaine de 18h à 19h - contact : 03.25.90.77.49

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
03.25.87.16.72 - montagne-lionel@orange.fr
<http://journal.vivreici.free.fr>

Tir à l'Arc enfants - adolescents - adultes

VILLEGUSIEN HALLE DE LA SANTÉ ET DES SPORTS

- 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 13 septembre sur place

Cours Collectifs Gym adolescents - adultes

VILLEGUSIEN HALLE DE LA SANTÉ ET DES SPORTS

- Tous les lundis de 19h45 à 20h45
Atelier de gymnastique rythmée avec alternance de cuisses abdos fessiers
- Atelier animé par Fabien Aubry
Inscription lundi 9 septembre sur place

Badminton adolescents - adultes

VILLEGUSIEN HALLE DE LA SANTÉ ET DES SPORTS

- Tous les vendredis de 19h30 à 21h30
Échauffement, ateliers techniques puis matchs double ou simple
Rencontres amicales en cours de saison avec d'autres sections locales (Chalindrey, Langres...)
- Atelier animé par Quentin Riotot
Inscription vendredi 13 septembre sur place

Tennis de Table

VILLEGUSIEN HALLE DE LA SANTÉ ET DES SPORTS

- Tous les lundis de 20h00 à 21h30
Pratique en autonomie sous formes de jeux et matchs

Marche Nordique

AU DÉPART DE VILLEGUSIEN HALLE DE LA SANTÉ ET DES SPORTS

- Tous les vendredis de 9h à 11h
Initiation à la marche avec bâtons sur parcours ou sentiers ou d'autres lieux définis avec les éducateurs sportifs
parcours en fonction du niveau (débutants et confirmés)
- Activité encadrée par Fabien Aubry, Stéphane Quéqueville et Michel Bohn
Inscription vendredi 13 septembre sur place
(RDV pour départ à la Halle de Santé et de la Forme à Villegusien)

Rando en VTT AE (assistance électrique) adolescents - adultes

AU DÉPART DE VILLEGUSIEN BASE NAUTIQUE

- Tous les mercredis de 9h à 11h pour les débutants
- Tous les jeudis de 17h30 à 19h pour les confirmés
Mise à disposition de VTT AE ou venir avec son VTT AE
- Activité encadrée par Stéphane Quéqueville
Inscription sur place mercredi et jeudi 12 septembre

Pour information

- Engagement annuel pour les activités
- 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

Sorties Ski de Fond ou Descente en famille

À MÉTABIEF (JURA)

SAMEDIS 11 - 17 - 25 JANVIER 2020
SAMEDIS 1^{ER} - 8 FÉVRIER 2020

Déplacement en mini bus depuis Longeau à 6h30 (repas tiré du sac) retour prévu à 19h
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 : 40 €
- Formule Autonome matériel à fournir : 55 €
Sur demande préalable possibilité d'une formule demi-journée accompagnée avec matériel : 15 € en supplément

Tarifs Forfaitaires

Badminton / Tir à l'arc enfants / adolescents		Selon quotient familial de 50 € à 90 €
Badminton / Tir à l'arc adultes		95 € l'année
VTT AE	avec VTT AE fourni 20 € une séance 100 € le trimestre 200 € l'année	avec vélo perso 5 € une séance 50 € le trimestre 100 € l'année
	Cours Gym Collectifs	80 € l'année
Tennis de Table		50 € l'année
Marche Nordique		80 € l'année

avec l'adhésion famille annuelle La Montagne 2019 : 10 €