

A la base nautique de Villegusien

Animations enfants

VTT / Canoë / Tir à l'arc / Orientation Planche à voile

Chaque **mercredi** du 6 mars au 26 juin :

Séance de 13h30 à 16h

Initiations aux sports de nature.

Le choix de l'activité se fera en fonction des conditions météo.

Tarif au cycle ou à la séance.

Contactez Stéphane pour la programmation des activités et les tarifs.

Ecole de sport

Planche à voile / VTT

Chaque **mercredi** à partir du 3 avril,

et les **samedis** sous réserve de bonnes conditions.

Séance de 13h30 à 16h

Entraînement et perfectionnement.

Tarif à l'année : 150 € (avec matériel)

Animations adultes

Voile / Planche à voile / Canoë

Cours particuliers sur réservation à partir du 3 avril

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

Sorties Ski Famille à Métabief

Samedi 26 janvier

Samedi 9 février

Samedi 16 février

Déplacement en mini bus : départ Longeau à 7h retour prévu à 19h (repas tiré du sac)

Tarif par personne : (déplacement + forfait)

Formule Autonome avec matériel : 30€

Formule Autonome sans matériel : 40€

Formule accompagnée avec matériel : 40€

Formule accompagnée sans matériel : 50€

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

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

association
La montagne



Animations Sportives 2013



Association La Montagne
Bâtiment périscolaire 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 jusqu'à fin juin 2013

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

Tarif de janvier à juin : 60 € + 9 € adhésion

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

Tarif de janvier à juin : 50 € + 9 € adhésion

Chaque **vendredi badminton** de 19h à 21h

Tarif de janvier à juin : 60 € + 9 € adhésion

Chaque **vendredi** à partir du 1^{er} février :

marche nordique de 9h à 11h

travail préparatoire en salle à la Halle puis sorties

Coût de février à juin : 60 € + 9 € adhésion

Trois **dimanches** de 9h à 12h : **Prépa RAID**

17 mars Renforcement musculaire + Course,

14 avril VTT, **5 mai** Canoë + Trail

Coût un dimanche : 15€/3 dimanches : 30€

Animations enfants

Organisées par l'association La Montagne

Chaque **mardi** : **danse** de 17h15 à 18h

(débutants) et de 18h à 19h (confirmés)

Chaque **mardi** : **Gymnastique Rythmique et Sportive GRS** de 19h à 20h

Chaque **mardi** à partir du 5 mars : **tir à l'arc**

pour les 8/12 ans de 17h30 à 18h45

Chaque **mercredi** à partir du 9 janvier : **gym /**

baby gym de 13h30 à 14h15 pour les 3/5 ans

de 14h15 à 15h15 pour les 6/12 ans

Chaque **vendredi** à partir du 11 janvier :

initiation au **tennis** de 17h15 à 18h (débutants)

de 18h à 19h (confirmés)

*9 € adhésion et coût à l'année ou au trimestre :
de 12 à 42 € selon 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 10h15

- 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 19h30 à 20h30

- à **Prauthoy** salles des fêtes

le vendredi de 10h30 à 11h30

- à **Chalancey** salles des fêtes

le vendredi de 18h45 à 19h45

Animation zumba

Organisée par les associations locales

- à **Langres** maison de quartier

le jeudi de 19h30 à 20h30

Animation enfants rollers

Organisée par l'association La Montagne au gymnase de Prauthoy les lundis à partir du 7 janvier de 17h15 à 18h15 pour débutants et initiés

Animation tir à l'arc

Organisée par le Foyer Rural

- à **Peigney** salle des fêtes

le mercredi de 16h45 à 18h pour les enfants

et 20h30 à 22h pour ados et adultes

Animation enfants sports collectifs (handball, basket, football, ultimate)

Organisée par l'association La Montagne au gymnase de Prauthoy les lundis à partir du 4 mars de 17h15 à 18h15 pour débutants et initiés

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 19h30 à 20h30

- à **Peigney** salle des fêtes

le mardi de 20h30 à 21h30

- à **St Maurice** salles des fêtes

le mercredi de 20h30 à 21h30

- à **Choilley** salles des fêtes

le mercredi de 19h à 20h

- à **Vaux/Aubigny** salle des fêtes

le lundi de 19h à 20h

- au **Pailly** salles des fêtes

le lundi et jeudi de 18h15 à 19h15

- à **Corlée** salles des fêtes

le mercredi de 19h à 20h

- à **Perrancey** salles des fêtes

le mercredi de 20h30 à 21h30

- à **Jorquenay** salle des fêtes

le jeudi de 20h à 21h

Coût à l'année selon les associations

Nouveauté 2013

Chaque **vendredi** à partir du 1^{er} février :

marche nordique de 9h à 11h

(travail préparatoire en salle à la Halle des sports de Villegusien puis sorties dans différents secteurs du sud Haute-Marne)

Coût de février à juin : 60 € + 9 € adhésion

Trois **dimanches** dans l'année **Prépa RAID** de 9h à 12h (17 mars Renforcement musculaire + Course, 14 avril VTT, 5 mai Canoë + Trail)

Coût un dimanche : 15€/3 dimanches : 30€