

**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 10h15 à 11h15  
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  
contact : 06.82.92.40.28
- 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
- à Perrancey (salle des fêtes)  
**gym tonique** de 20h30 à 21h30  
contact : 06.88.60.83.66
- à Peigney (salle des fêtes) initiation **Tir à l'arc**  
de 20h à 21h30 contact : 03.25.87.67.38

**Les mercredis :**

- à Balesmes (salle école)  
**gym tonique** de 18h45 à 19h45  
contact : 03.25.87.22.81

**Les jeudis :**

- à Chassigny (salle des fêtes) **gym douce**  
de 9h15 à 10h15 contact : 03.25.84.04.92
- à Villegusien (halle des sports) **gym douce**  
de 10h30 à 11h30 contact : 03.25.88.21.90
- à Le Pailly (salle des fêtes) **gym tonique**  
de 18h à 19h contact : 03.25.84.06.56
- à Villegusien (halle des sports) **gym tonique**  
de 19h à 20h contact : 06.42.16.68.78
- à Prauthoy (salle des fêtes) **gym douce**  
de 10h30 à 11h30 contact : 03.25.84.23.01

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

**Gym Pilates avec Céline Beck**

à la halle de la santé et de la forme  
des Bois de Percey de Villegusien  
les **lundis** de 11h30 à 12h30  
les **mardis** de 19h15 à 20h15  
contact : 03.25.88.21.90

à la Maison de Quartier de Langres  
les **mercredi** de 20h à 21h  
contact : 03.25.86.86.79

association  
**La montagne**



**Activités  
sportives  
adultes  
et  
adolescents  
2020 - 2021**

Association Educative Culturelle et de Loisirs Sportifs  
de La Montagne

Bât. périscolaire, 8 rue de Lorraine  
52 250 LONGEAU-PERCEY  
tél : 03.25.87.16.72

montagne-lionel@orange.fr

Site internet : <http://journal.vivreici.free.fr>



D.D.C.S.P.P.  
Direction Départementale de  
la Cohésion Sociale et de la  
Protection des Populations  
Haute-Marne

Haute  
Marne  
le Département

PAYS DE LANGRES  
POLE D'EQUILIBRE TERRITORIAL ET RURAL

Auvergne  
Vingeanne  
et Montsaugonnais

**à Villegusien**  
**Halle de la santé et de la forme**

**TIR à l'ARC enfants - adolescents - adultes**  
tous les vendredis de 17h à 18h15  
pour les enfants à partir de 8 ans  
Et 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 18 septembre sur place**

**à Villegusien**  
**Halle de la santé et de la forme**

**BADMINTON adolescents - adultes**  
tous les vendredis de 19h30 à 21h  
*échauffement, ateliers techniques et physiques*  
*puis mise en situation,*  
*matches double ou simple*  
*Rencontres amicales en cours de saison*  
*avec d'autres sections locales (Chalindrey, Langres...)*

**inscription vendredi 18 septembre sur place**

**Au départ de Villegusien**  
**Base nautique**

**VTT AE (Assistance Electrique)**  
**adolescents - adultes**  
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**  
*Atelier animé par Stéphane Quéqueville*

**inscription au préalable obligatoire**

**à Villegusien**  
**Halle de la santé et de la forme**

**Gym tonique adolescents - adultes**  
tous les mercredis de 19 h à 20 h  
*gymnastique rythmée avec alternance*  
*de cuisses abdos fessiers et cardio-boxe*  
*Atelier animé par Fabien Aubry*

**inscription mercredi 16 septembre sur place**

**MARCHE NORDIQUE**

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

**inscription vendredi 11 septembre sur place**

**Nouveauté**

**et tous les mercredis de 9h à 11h**  
**inscription**  
**mercredi 16 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.  
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**

**Dimanche 10- 17- 24 -31 janvier 2021**  
**samedi 6-13 février 2021**

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 son matériel : 45€*  
- *Formule Autonome sans matériel : 60 €*  
Sur demande préalable, possibilité d'une formule avec demi  
journée accompagnée avec matériel : 15 € en supplément

**TARIFS forfaitaires**

<b>Badminton et tir à l'arc</b> enfants adolescents	Selon quotient familial de 50 € à 90 €
<b>Badminton et tir à l'arc</b> adultes	95 € à l'année
<b>VTT AE à Villegusien</b> (avec mise à disposition)	20 € la séance 100 € le trimestre 200 € l'année
<b>VTTAE à Villegusien</b> (avec VTTAE personnel)	5 € la séance 50 € le trimestre 100 € l'année
<b>Gym tonique à Villegusien</b>	85 € à l'année
<b>Marche nordique à Villegusien</b>	85 € à l'année pour 1 sortie par semaine 120 € pour 2 sorties
réduction de 15 € pour les inscrits de 2019-2020 50 % pour la seconde inscription de la famille	
<b>avec l'adhésion famille annuelle La Montagne 2020 : 10 €</b>	