

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

Badminton et tir à l'arc enfants adolescents	Selon quotient familial de 50 € à 90 €
Badminton et tir à l'arc adultes	95 € à l'année
VTT AE à Villegusien (avec mise à disposition)	20 € la séance 100 € le trimestre 200 € l'année
VTTAE à Villegusien (avec VTTAE personnel)	5 € la séance 50 € le trimestre 100 € l'année
Gym tonique à Villegusien	85 € à l'année
Marche nordique à Villegusien	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	
avec l'adhésion famille annuelle La Montagne 2020 : 10 €	