

Gym douce, gym tonique, gym santé, 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

pilates de 11h15 à 12h15

contact : 03.25.88.21.90

- à Le Pailly (salle des fêtes)

gym douce de 17 à 18h

gym tonique de 18h15 à 19h15

contact : 06.76.24.38.63

- 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 santé de 10h30-11h30

gym tonique de 18h45 à 19h45

initiation *Tir à l'arc* de 20 h à 21h30

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 Longeau (salle des fêtes)

pilates de 19h15 à 20h15

contact : 03.25.88.21.90

Les mercredis :

- à Balesmes (salle école)

gym tonique de 18h45 à 19h45

contact : 03.25.87.22.81

- à la Maison de Quartier de Langres

pilates de 20h à 21h

contact : 03.25.86.86.79

Les jeudis :

- à Chassigny (salle des fêtes)

gym douce de 9h15 à 10h15

contact : 06.82.49.43.37

- à Prauthoy (salle des fêtes)

gym douce de 10h30 à 11h30

contact : 03.25.84.23.01

- 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 : 06.76.24.38.63

- à Villegusien (halle des sports)

gym tonique de 19h à 20h

contact : 06.33.76.55.38

Encadrées par
les éducateurs sportifs diplômés
de La Montagne
Fabien Aubry, Céline Beck, Alexis Bellorti,
Michel Bohn, Stéphane Quéqueville

association La montagne



Activités sportives

2021-2022

ados & adultes



Association Educative Culturelle et de Loisirs Sportifs de
La Montagne

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

montagne-lionel@orange.fr

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



Jeunesse
Engagement
Sport



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

TIR à l'ARC enfants - adolescents - adultes

*Initiation au tir à l'arc
sous forme de jeux et d'ateliers
avec Fabien Aubry*

tous les vendredis
de 17h à 18h15 pour les enfants à partir de 8 ans
de 18h15 à 19h30 pour les adolescents-adultes
inscription vendredi 10 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...)
avec Alexis Bellorti*

inscription vendredi 10 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

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
puis d'autres lieux selon un programme
avec*

*Alexis Bellorti, Fabien Aubry,
Stéphane Quéqueville et Michel Bohn*

tous les mercredis de 9h à 11h
inscription mercredi 8 septembre sur place
tous les vendredis de 9h à 11h
inscription vendredi 10 septembre sur place

Nouveauté **MARCHE NORDIQUE
pour débutants**

distances et dénivelés adaptés
les lundis de 9h30 à 11h
inscription lundi 13 septembre sur place

TARIFS forfaitaires

Badminton - tir à l'arc enfants adolescents	Selon quotient familial de 50 € à 90 €
Badminton - Tir à l'arc adultes	95 € à l'année
VTT AE à Villegusien (avec mise à disposition de VTT AE)	20 € la séance 100 € le trimestre 200 € l'année
VTT AE à Villegusien (avec VTTAE personnel)	5 € la séance 50 € le trimestre 100 € l'année
Marche nordique à Villegusien	85 € à l'année pour 1 sortie par semaine 120 € pour 2 sorties
Réduction activités adultes : 50 % de réduction pour la seconde inscription	
avec l'adhésion 2021 annuelle La Montagne : 10 €	

**Au départ de Villegusien
Base nautique
puis d'autres lieux selon un programme**

**VTT AE Assistance Electrique
adolescents - adultes
avec Stéphane Quéqueville**

Nouveauté tous les mardis de 14h à 15h30
pour les débutants, parcours faciles
sur chemin blanc ou forestier avec peu de dénivelé.

tous les mardis de 17h30 à 19h
pour les confirmés,
parcours techniques semi nocturnes en forêt.

tous les mercredis de 9h à 11h
pour les initiés, légers dénivelés, sorties en chemin et forêt.
Mise à disposition de VTT AE ou venir avec son VTT AE
inscription mardi 14 et mercredi 15 septembre
sur place

**L'association La Montagne
propose des sorties à Métabief
ski de fond ou descente
en famille**

**samedi 8 - 15 - 22 - 29 janvier 2022
samedi 26 février - samedi 5 mars**

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