

TABLEAU des ACTIVITES GRS de MONTCEAU les MINES SAISON 2017/2018

Les adhérents du G.R.S. de Montceau peuvent, participer régulièrement aux activités locales ci-dessous.

Ces activités sont placées sous la responsabilité d'animateurs brevetés, eux-mêmes retraités et bénévoles.

Pour tout renseignement : contacter l'animateur(trice) de l'activité fréquentée

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| ACTIVITES AQUATIQUES <i>M. MOREL 03-85-68-32-31</i> | lundi et jeudi | 11h15 à 12h45 | Centre nautique - Montceau |
| ACTIVITES LUDIQUES <i>M. BARBIER 03 85 58 96 51</i> | mercredi | 14h30 à 17h30 | Salle Y. Montand 1ier étage EVA - Blanzly |
| CYCLOTOURISME : <i>S'adresser à l'animateur présent sur le lieu de départ</i> | lundi - vendredi | 13h30 | Départ parking du vélodrome - Montceau |
| CYCLO-MOYEN <i>R. DESSAUGE 03 85 68 38 87</i> <i>G. DUMUSSY 03 85 58 67 43</i> | mercredi | 13h30 | Départ embarcadère (piste de skate) - Montceau |
| ATELIER DANSE <i>J. LITAUDON 03 85 57 69 94</i> | lundi | 14h30 à 16h30 | Pôle associatif « La Sablière » Montceau |
| DANSES COLLECTIVES <i>D. ZLOTOS 03 85 68 18 32</i> | vendredi | 17h00 à 18h30 | Pôle associatif « La Sablière » Montceau |
| DANSE SALON STEP ADAPTÉ <i>A. PANDOLFO 03 85 58 26 89</i> | jeudi jeudi | 10h30 à 12h00 09h00 à 10h15 | Pôle associatif « la Sablière » Montceau |
| MAINTIEN EN FORME <i>A-M. BREGNAUD 03 85 57 28 59</i> | lundi mercredi | 17h00 à 18h00 09h00 à 10h00 | Pôle associatif « La Sablière » Montceau |
| GYMNASTIQUE DOUCE <i>M.T. BENOIT 03 85 57 58 37</i> | lundi mercredi | 9h30 à 10h30 10h30 à 11h30 | Pôle associatif « La Sablière » Montceau |
| JOOGING <i>J.CARNAUD 03 85 68 28 17</i> | jeudi | 9h00 à 10h00 | RdV entrée du stade près du Lac du Plessis |
| MARCHE DETENTE <i>M. DUVERNOIS 03 85 58 31 60</i> | mercredi vendredi | 10h15 09h30 | Rdv parking piscine Montceau Rdv parking en face Okzesik pneus CRAPA |
| MARCHE NORDIQUE <i>R. GOBIN 03 85 68 13 47</i> | lundi jeudi | 09h00 14h30 à 16h30 | Rdv parking terrains sport CRAPA derrière Hôtel IBIS Parking Morteru - Saint Amédé |
| MARCHE DYNAMIQUE <i>J. FRANCO 03 85 57 28 65</i> | lundi | 9h00 à 11h | Rdv parking observatoire lac St Amédée |
| PETANQUE <i>J.F. PAPILLON 03 85 57 21 13</i> | lundi et jeudi lundi et jeudi | 08h45 à 12h00 14h30 à 17h30 | 01/10 au 30/04 boulodrome R.Salengro 01/05 au 30/09 : Square du petit bois Montceau |
| RANDONNÉE PEDESTRE <i>R. TERRENOIRE 03 85 57 44 26</i> | mardi | 13h15 | Rdv parking vélodrome ou lieu de rando à 14h 2 parcours 6/8 km ou 10/12 km |
| PETITE BALADE (tous les 15j) | mardi | 14h15 | Lieu de balade |
| RELAXATION <i>D. RENAUD 03 85 57 17 51</i> <i>Claire MATHON 03 85 57 27 28</i> | jeudi | 17h00 à 18h00 | Salle judo R. Salengro Montceau |
| SELF-DEFENSE <i>D. POLEGATO 03 85 67 12 97</i> | jeudi | 17h00 à 20h00 | Salle DOJO Blanzly |
| TAI JI QUAN <i>S.MAROGNOLI 03 85 68 07 28</i> | mardi vendredi | 8h45 à 11h00 9h00 à 10h30 | Pôle associatif « la Sablière » Montceau Débutants Confirmés |
| SKI ALPIN-FOND-RAQUETTES <i>J.C. BOYER 03 85 58 44 39</i> | | | Une journée neige par an |
| TENNIS DE TABLE <i>Claude MATHON 03 85 57 27 28</i> | mardi mercredi | 17h30 à 19h30 17h30 à 19h30 | Gymnase école Jean Jaurès - Montceau |
| TIR À L'ARC <i>A. DUCLAUX 03 45 48 11 47</i> | mar-mer-ven | 9h30 à 11h30 | 01/09 au 30/06 - salle boulodrome R. Salengro |

Le GRS Montceau propose des journées (portes ouvertes, initiation, concours) organisées localement en cours d'année.

le GRS Montceau participe également à diverses manifestations départementales (pétanque, tir à l'arc, danse, tennis de table, cyclo-tourisme) ou externes (journée du sport, téléthon).

Sont aussi proposés : Sejours coders ou club d'une semaine et Sorties sur une journée.

⚡ Toute personne pratiquant une ou plusieurs activités doit être en possession d'une licence

**PRATIQUER DES ACTIVITÉS ADAPTÉES À VOTRE FORME PHYSIQUE EN GROUPE
ET DANS UNE AMBIANCE CONVIVIALE SONT DES ÉLÉMENTS INDISPENSABLES
POUR VOUS MAINTENIR EN BONNE SANTÉ PHYSIQUE ET MORALE**