

TABLEAU des ACTIVITES GRS de MONTCEAU les MINES
SAISON 2016/2017

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 1er étage EVA - Blanzay
CYCLOTOURISME : <i>plus de responsable s'adresser à l'animateur présent sur le lieu de départ</i>	lundi - vendredi	13h30	Départ parking du vélodrome - Montceau
CYCLO-MOYEN	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	17h00 à 18h00	Pôle associatif « La Sablière » Montceau
	mercredi	09h00 à 10h00	
GYMNASTIQUE DOUCE <i>M.T. BENOIT 03 85 57 58 37</i>	lundi	9h30 à 10h30	Pôle associatif « La Sablière » Montceau
	mercredi	10h30 à 11h30	
JOGGING <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	10h15	Rdv parking piscine Montceau
	vendredi	09h30	Rdv parking en face Okrzesik pneus CRAPA
MARCHE NORDIQUE <i>R. GOBIN 03 85 68 13 47</i>	lundi	09h00	Rdv parking terrains sport CRAPA derrière Hôtel IBIS
	jeudi	14h30 à 16h30	parking Morteru - Saint Amédé
MARCHE DYNAMIQUE <i>J. FRANCO 03 85 57 28 65</i>	lundi	9h00 à 10h30	Rdv en fonction du calendrier distribué
PETANQUE <i>J.F. PAPILLON 03 85 57 21 13</i>	lundi et jeudi	08h45 à 12h00	01/10 au 30/04 boulodrome R.Salengro
	lundi et jeudi	14h30 à 17h30	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 Blanzay
TAI JI QUAN <i>S.MAROGLI 03 85 68 07 28</i>			Pôle associatif « la Sablière » Montceau
	mardi	8h45 à 11h00	Débutants
	vendredi	9h00 à 10h30	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	17h30 à 19h30	Gymnase école Jean Jaurès - Montceau
	mercredi	17h30 à 19h30	
TIR À L'ARC <i>A. DUCLAUX 03 45 48 11 47</i>	mar-ven	9h30 à 11h30	01/09 au 30/06 - salle boulodrome R. Salengro
	mercredi	9h30 à 11h30	01/09 au 30/04 - salle boulodrome R. Salengro
<i>J. MISKOWIAK 03 85 67 15 99</i>			quitte son poste de responsable le 31-12-2016 sera remplacée par A. Duclaux

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

Mise à jour 01-12-2016