



























ACTIVITES AQUATIQUES  Lundi - 11h00 à 12h45 Jeudi - 11h00 à 12h45 2 € la séance Centre Nautique Montceau Nicole CHAVET 06 75 86 43 29	ACTIVITE COURS INFORMATIQUE  Vendredi - 14h00 à 16h00 D'octobre à avril Ecole Jean Rostand , 4 Rue de Bourbon Lancy Montceau -Salle 7 Marie Andrée Beney 06 37 69 77 26	ACTIVITES LUDIQUES  Mercredi - 14h00 à 17h00 Salle Coluche 1er étage EVA Blanzly Marie Andrée Beney : 06 37 69 77 26
CYCLOTOURISME  MERCREDI - 13h30 Embarcadère (piste de skate) Montceau Joël Maronat 06 79 80 37 99	TIR A L'ARC  Mardi - Mercredi - vendredi 09h30 à 11 h 30 Du 1/10/ au 30/04- Boulodrome Du 1/05 au 30/09- Terrain tir- CRAPA Claire Denier 06-85-97-09-37	DANSE COUNTRY  Mardi - 09h00 à 10h30 10h30 à 12h00 Ecole Clara Schuman La lande Montceau (entrée rue de Digoïn) Fabienne Mejri 07 63 73 61 55
ATELIER DANSE  Lundi - 14h30 à 16h00 Résidence Henri Malot 13, Rue de Verdun - Montceau Nicole et Michel Lambourg : 07-82-31-29-	DANSE COLLECTIVE  Vendredi - 14h00 à 15h30 et - 16h00 à 17h30 Limité à 45 personnes/séances Ecole Clara Schuman La lande Montceau (entrée rue de Digoïn) Annie STELLA :06 79 07 49 96	DANSE DE SALON / STEP ADAPTE  Step - 09h00 à 10h15 Danse de salon - 10h30 à 12h00 Ecole Clara Schuman La lande Montceau (entrée rue de Digoïn) Annick Pandolfo 06 81 04 62 88
GYMNASTIQUE MAINTIEN EN FORME  Lundi - 17h00 à 18h00 Mercredi - 09h00 à 10h00 Ecole Clara Schuman La lande Montceau (entrée rue de Digoïn) Anne Marie Bregnaud 06 78 18 22 10	GYMNASTIQUE DOUCE  Lundi - 09h30 à 10h30 Mercredi - 10h30 à 11h30 Ecole Clara Schuman La lande Montceau (entrée rue de Digoïn) Marie Thérèse Benoit 06 37 90 56 25	ENTRETIEN MUSCULAIRE  Lundi - 17h15 à 18h45 Mercredi - 08h15 à 9h45 du 14/09 au 28/04 Salle de sport école Lucie Aubrac Blanzly Bernard Ferrari 07 81 09 56 98
SELF DEFENSE  Jeudi - 17h00 à 18h15 Gymnase de la Verrerie Salle Dojo - Blanzly Danièle Polégato 07 82 47 24 31	JOGGING  Jeudi - 9h30 à 10h30 Lac du Plessis Entrée du stade Jacques Carnaud 06 12 81 45 88	MARCHE NORDIQUE  Lundi - 09h00 à 10h30 Parking du CRAPA (derrière Hotel Jeudi - 13h45 à 15h15 Parking Morteru - Sanvignes Pierre Rémy 06 81 51 51 16
MARCHE NORDIQUE DYNAMIQUE  Lundi - 09h00 à 11h00 Parking de l'observatoire au lac de St Amédée 1er lundi du mois au CRAPA Marie Claude Berland Denier :06 77 99 79	PETANQUE  Lundi et Jeudi - 08h45 à 12h00 Du 01/10 au 30/04 au Boulodrome Du 01/05 au 30/09 à La Saule Place du Souvenir Français Jacques Thevenin 06 85 29 92 44	SORTIE NEIGE - RAQUETTE  Une journée par an Robert Binon 06 18 47 26 77
RANDONNEE PEDESTRE / BALADE  Randonnée le Mardi - 13h15 Vélodrome ou lieu de rando Balade Mardi - 14h15 (tous les 15 jours) Lieu de balade (4 à 6 Km) Robert Terrenoire 06 70 42 91 23	MARCHE DETENTE  Mercredi - 10h15 Parking Piscine Vendredi 9h30 Parc du CRAPA (face Okresik) Maurice Duvernois 06 83 67 89 40	MEMOIRE EN EVEIL -ACTIV'MEMOIRE  Jeudi - 15h00 à 16h00 Jeudi - 16h00 à 17 h00 Salle Mandela - les Gautherets Saint Vallier Monique Morel 03 85 68 32 31
RELAXATION  Jeudi - 17h00 à 18h00 Salle de judo Roger Salengro Montceau Luigi Marognoli 03 85 80 83 55	VOILE  Jeudi- 14h00 à 18 h00 10,00€ la séance Partenariat avec le club de Lac de La Sorme Roger Veaux 06 16 51 01 78	TAI CHI QUAN et QI GONG  Qi Gong: Mardi vendredi 9h00 à 10h00 Tai chi Quan Mardi vendredi 10h00à 11h00 Res Henri Malot -13 Rue de Verdun - Montceau Pierre Hannir : 06 15 40 34 51
TENNIS DE TABLE  Lundi - 18h30 à 20h30 Mercredi - 15h00 à 17h00 Gymnase Jean Moulin - Montceau Pierre Rémy 06 81 51 51 16	PICKLE BALL  Vendredi : 10 h00 à 12h00 Tennis - Rue Marcel Sanbat Montceau Pierre Rémy 06 81 51 51 16	