

## ACTIVITES GRS de MONTCEAU-LES-MINES SAISON 2023/2024 (mise à jour 20/07/2023)



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**

1	<b>ACTIVITES AQUATIQUES</b> <i>Nicole CHAVET 06-75-86-43-29</i>	<b>LUNDI et JEUDI</b>	11 h 00 à 12 h 45	Centre nautique - Montceau <b>PARTICIPATION : 2 EUROS</b>
2	<b>ACTIVITES LUDIQUES</b> <i>Marie-Andrée BENEY 06 37 69 77 26</i>	<b>MERCREDI</b>	14 h 00 à 17 h 00	Salle Coluche 1er Etage EVA - Blazy
	<b>MÉMOIRE en EVEIL</b> <b>ACTIC'MEMOIRE</b> <i>Monique MOREL 06 10 75 71 67</i>	<b>JEUDI</b> <b>JEUDI</b>	15 h 00 à 16 h 00 16 h 00 à 17 h 00	SALLE MANDELA -Les GAUTHERETS- SAINT VALLIER
4	<b>CYCLO</b> <i>Joël MARONAT 06 79 80 37 99</i>	<b>MERCREDI</b>	13h30	Départ embarcadère (piste de skate) - Montceau
5	<b>ATELIER DANSE</b> <i>Michel LAMBOURG 07 81 79 95 23</i> <i>Nicole LAMBOURG 07 82 31 29 90</i>	<b>LUNDI</b>	14h30 à 16h00	Résidence Henri Malot 13 rue de Verdun - Montceau
6	<b>DANSES COLLECTIVES</b> <b>limité à 45 personnes par séances</b> <i>Annie STELLA 06 79 07 49 96</i>	<b> VENDREDI</b>	<b>14 h 00 à 15 h 30</b> <b>16 h 00 à 17 h 30</b>	Ecole Clara Schumann la Lande Montceau entrée rue de Digoïn
7	<b>DANSE de SALON</b>	<b>JEUDI</b>	10h30 à 12h00	Ecole Clara Schumann la Lande Montceau
8	<b>STEP ADAPTÉ</b> <i>Annick PANDOLFO 06 81 04 62 88</i>	<b>JEUDI</b>	09h00 à 10h15	entrée rue de Digoïn
9	<b>DANSE COUNTRY</b> <i>Fabienne MEJRI 07 63 73 61 55</i>	<b>MARDI</b>	09h00 à 10h30 10H30 à 12H00	Ecole Clara Schumann la Lande Montceau entrée rue de Digoïn
10	<b>MAINTIEN EN FORME</b> <i>A-M. BREGNAUD 06 78 18 22 10</i>	<b>LUNDI</b> <b>MERCREDI</b>	17h00 à 18h00 09h00 à 10h00	Ecole Clara Schumann la Lande Montceau entrée rue de Digoïn
11	<b>GYMNASTIQUE DOUCE</b> <i>M.T. BENOIT 06 37 90 56 25</i>	<b>LUNDI</b> <b>MERCREDI</b>	9h30 à 10h30 10h30 à 11h30	Ecole Clara Schumann la Lande Montceau entrée rue de Digoïn
12	<b>ENTRETIEN MUSCULAIRE</b> <i>Bernard FERRARI 07 81 09 56 98</i>	<b>LUNDI</b> <b>MERCREDI</b>	17h15 à 18h45 08h15 à 09h45	14/09 au 28/04 Salle de sport école Lucie Aubrac Blanzay
13	<b>JOGGING</b> <i>Jacques CARNAUD 06 12 81 45 88</i>	<b>JEUDI</b>	9h30 à 10h30	RdV entrée du stade près du lac du Plessis
14	<b>MARCHE DETENTE</b> <i>Maurice DUVERNOIS 06 83 67 89 40</i>	<b>MERCREDI</b> <b> VENDREDI</b>	10h15 09h30	Rdv parking piscine Montceau Rdv parking en face Okrzesik pneus CRAPA
15	<b>MARCHE NORDIQUE</b> <i>Pierre REMY 06 81 51 51 16</i>	<b>LUNDI</b> <b>JEUDI</b>	09h00 13h45 à 15h15	Rdv parking terrains sport CRAPA derrière Hotel Ibis Parking Morteru - Saint Amédé
16	<b>MARCHE NORDIQUE DYNAMIQUE</b> <i>Marie Claude DENIER 06 77 99 79 52</i>	<b>LUNDI</b>	9h00 à 11 h	Rdv petit parking lac St amédée (vers l'observatoire) Le 1er lundi du mois au CRAPA avec marche nordique
17	<b>PETANQUE</b> <i>Jacques THEVENIN 06-85-29-92-44</i>	<b>LUNDI et JEUDI</b>	08h45 à 12h00	01/10 au 30/04 boulodrome R.Salengro 01/05 au 30/09 : Pl.du souvenir Français LA SAULE
18	<b>PETITE BALADE (tous les 15j)</b>	<b>MARDI</b>	14h15	Lieu de balade
19	<b>RANDONNÉE PEDESTRE</b> <i>Robert TERRENOIRE 06 70 42 91 23</i>	<b>MARDI</b>	13h15	Rdv parking vélodrome ou lieu de rando à 14h 2 parcours 6/8 km ou 10/12 km
20	<b>RELAXATION</b> <i>Luigi MAROGNOLI 06-82-92-15-87</i>	<b>JEUDI</b>	17h00 à 18h00	Salle judo R. Salengro Montceau
21	<b>SELF-DEFENSE</b> <i>Danièle POLEGATO 07 82 47 24 31</i>	<b>JEUDI</b>	17 h 00 à 18 h 15	Gymnase de la verrerie blanzay salle DOJO
22	<b>TAI CHI</b> <b>QI GONG</b> <i>Pierre HANNIR 06-15-40-34-51</i>	<b>mardi/vendredi</b> <b>mardi/vendredi</b>	09 h 00 à 10 h 00 10 h 00 à 11 h 00	Résidence Henri Malot 13 rue de Verdun - Montceau
23	<b>TENNIS DE TABLE</b> <i>Pierre REMY 06 81 51 51 16</i>	<b>LUNDI</b> <b>MERCREDI</b>	18h30 à 20h30 15h00 à 17 h00	Gymnase Jean MOULIN - Montceau
24	<b>PICKLEBALL</b>	<b> VENDREDI</b>	10 H 00 à 12 H00	Tennis - Rue Marcel Sambat - Montceau
25	<b>TIR À L'ARC</b> <i>Claire DENIER 06 85 97 09 37</i>	<b>MARDI</b> <b>MERCREDI</b> <b> VENDREDI</b>	9h30 à 11h30	Salle boulodrome R. Salengro du 01-10 au 30-04 terrain tir à l'arc CRAPA du 01-05 au 30-09
26	<b>VOILE</b> <i>Roger VEAUX 06 16 51 01 78</i>	<b>JEUDI</b>	14h00 à 18h00	Partenariat Club de voile Montceau Blanzay <b>PARTICIPATION : 10 EUROS</b>
27	<b>COURS INFORMATIQUE</b> <i>Marie Andrée BENEY 06 37 69 77 26</i>	<b> VENDREDI</b>	14h00 à 17h00	Ecole Primaire Jean Rostand - 4 Rue de Bourbon Lancy - Montceau

**RESPONSABLE SITE - JEAN LOUIS FAYOLLE 06-07-57-89-01**

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

le G.R.S. Montceau participe également à diverses manifestations départementales (pétanque, tir à l'arc, danse, tennis de table, cyclo)

Sont aussi proposés : séjour club d'une semaine. Sorties sur une journée et une journée de raquettes à neige.

**⚠ 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