

# ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES A MONTCUQ

## Septembre 2018 à Juin 2019

ACTIVITÉS	TYPE DE PUBLIC	ASSOCIATION	JOUR ET HEURE	PERSONNE A CONTACTER
RENFORCEMENT MUSCULAIRE/ PUMP ET SANGLE ABDOMINALE STEP GYMNASTIQUE DOUCE	ADULTES	DYNAFOR'M CLUB DE GYM	<i>Lundi</i> 10h45-11h45 19h-20h00 <i>Jedi STEP</i> 10h30-11h30	Maité FAILLE 05.65.31.95.87 06.87.94.72.18
DANSE CLASSIQUE	ENFANTS	CHAMP DE GESTES	<i>Mercredi</i> 17h00-19h00	Fabienne SUTTER 06.32.16.55.05
DANSE HIP HOP	ENFANTS	ACTUEL DANSE FREE STYLE	<i>Lundi</i> 17h00-18h45 20h00 - 21h00 <i>Jedi</i> 17h00-18h00	Myriam DJILLALI 06.70.73.39.47
PILATES ET BODY BALANCE	ADULTES	PEAK PERFORMANCE	<i>Lundi</i> 14h45-16h45 <i>Jedi</i> 15h-17h	Vivien BOSTEEN 06.20.47.41.03
KARATE	ENFANTS à partir de 5 ans ADULTES	FUDOSHIN KARATE GOSHIN	<i>Mercredi</i> 14h-16h30 <i>Vendredi</i> 17h30-20h	Eric VIALARD 06.26.03.85.70
ATELIER DANSES TRADITIONNELLES	ENFANTS ADULTES	LES PASTOURELS DE LA TOUR	<i>1 vendredi sur 2</i> 20h15 - 21h15 21h15 - 23h15	Fabienne VILATE 06.84.41.55.12
PILATES YOGA	ADULTES	HEDGES Elsbeth	<i>Mardi</i> <i>Pilates</i> 10h00-11h00 <i>Yoga</i> 11h15-12h15	Elsbeth HEDGES 06.35.91.30.48
YOGA	ADULTES	BELLENEY Sandrine	<i>Jedi</i> 18h30-20h00	Sandrine BELLENEY 05.65.31.18.87
TAI-CHI et QI GONG	ADULTES	DESFORGES Patricia	<i>Vendredi Qi gong</i> 9h00 - 10h15 <i>Samedi Tai-chi</i> 10h30-12h00	Patricia DESFORGES 06.58.09.08.29
YOGA	ADULTES	SABATIER Valérie	<i>Vendredi</i> 10h30 - 12h00	Valérie SABATIER 06.75.15.47.10
STRETCHING	ADULTES	Françoise LOWINSKY	<i>Mardi</i> 19h00-20h00	Françoise LOWINSKY 05.65.31.89.57

# ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES A MONTCUQ

## Septembre 2018 à Juin 2019

ACTIVITÉS	TYPE DE PUBLIC	ASSOCIATION	JOUR ET HEURE	PERSONNE A CONTACTER
MUSIQUE	ENFANTS	MUSIQUES EN SUD QUERCY	<i>Tous les jours</i>	ECOLE DE MUSIQUE 05.65.21.86.47
BASKET-BALL	ENFANTS	MONTCUQ BASKET	<i>Lundi 17-18 h30</i> <i>Mardi 17h-18h30</i> <i>Mercredi 17h30-18h30</i> <i>Jedi 18h-20h</i> <i>Vend 20h-22h</i> <i>Samedi 13h-17h</i>	Patricia PARAYRE 05.65.22.43.66
TENNIS	ENFANTS ADULTES	TENNIS CLUB MONTCUQUOIS	<i>Lundi</i> 20h-21h30 <i>Mardi</i> 17h-20h <i>Samedi</i> 9h30-13h	Marie-Claude SOUBIROU 05.65.31.81.86
FOOTBALL	ENFANTS ADULTES	ENTENTE BLEUETS DU LENDOU-MONTCUQ FOOTBALL	<i>Mercredi</i> 17h30-20h 20h-22h <i>Vendredi</i> 17h30-20h 20h-22h	Jean-Luc MURET 06.77.13.15.36
RANDONNEE	ADULTES	LA RANDO MONTCUQUOISE	<i>Mardi</i> 14h00 <i>sauf exception : journée entière</i>	Edith LAFAGE 05.65.31.88.61
ATELIERS SAVOIR-FAIRE	ENFANTS A partir de 9 ans	L'OUTIL EN MAIN	<i>Mardi</i> 18h-20h	Gabriel LAPORTE 06.07.96.62.86
ATELIER THEATRE	ENFANTS (de 11 à 15 ans) ADULTES	LEZARD DE LA RUE	<i>Mercredi</i> 17h00 -22h30	Frédéric Plicque 06.16.16.34.88
THEATRE FORUM ET STAGE DE COMMUNICATION RELATIONNELLE	ADULTES (1 FOIS PAR MOIS)	PARDES Emilie	<i>1 fois par mois</i> <i>Samedi Théâtre</i> 14h00 - 18h00 <i>Dimanche</i> <i>Stage com.</i> <i>Relationnelle</i> 9h00 - 18h00	Emilie PARDES 06.23.66.77.30 <a href="mailto:epardes@hotmail.fr">epardes@hotmail.fr</a>