

**ACTIVITES CULTURELLES ET SPORTIVES****A MONTCUQ****Septembre 2019 A Juin 2020**

<b>ACTIVITE</b>	<b>TYPE DE PUBLIC</b>	<b>ASSOCIATION</b>	<b>JOUR ET HEURE</b>	<b>PERSONNE A CONTACTER</b>
<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE/ PUMP ET SANGLE ABDOMINALE STEP GYMNASTIQUE DOUCE</b>	ADULTES	DYNAFOR'M CLUB DE GYM	<i>Lundi 10h45-11h45 19h-20h00 Jeudi STEP 10h45-11h45</i>	Maité FAILLE 05.65.31.95.87 06.87.94.72.18
<b>DANSE CLASSIQUE</b>	ENFANTS	CHAMP DE GESTES	<i>Mercredi 17h00-19h00</i>	Fabienne SUTTER 06.32.16.55.05
<b>DANSE HIP HOP</b>	ENFANTS	ACTUEL DANSE FREE STYLE	<i>Lundi 17h00-18h45 20h00 - 21h00 Jeudi 17h15-18h15</i>	Myriam DJILLALI 06.70.73.39.47
<b>PILATES ET BODY BALANCE</b>	ADULTES	PEAK PERFORMANCE	<i>Lundi 15h00-17h00 Jeudi 15h00-17h00</i>	Vivien BOSTEEN 06.20.47.41.03
<b>KARATE</b>	ENFANTS à partir de 5 ans ADULTES	FUDOSHIN KARATE GOSHIN	<i>Mercredi 14h-16h30 Vendredi 17h30-20h00</i>	Eric VIALARD 06.14.66.08.66
<b>ATELIER DANSES TRADITIONNELLES</b>	ENFANTS ADULTES	LES PASTOURELS DE LA TOUR	<i>1 vendredi sur 2 20h15-21h15 21h15-23h15</i>	Fabienne VILATE 06.84.41.55.12
<b>PILATES YOGA</b>	ADULTES	HEDGES Elsbeth	<i>Mardi Pilate 10h15-11h15 Yoga 11h30-12h30</i>	Elsbeth HEDGES 06.35.91.30.48
<b>YOGA</b>	ADULTES	BELLENEY Sandrine	<i>Jeudi 18h30-20h00</i>	Sandrine BELLENEY 05.65.31.18.87
<b>TAI-CHI / QI GONG</b>	ADULTES	ASSOCIATION AMITABHA	<i>Vendredi Qi-Gong 9h00-10h00 Samedi Tai -Chi 10h00-12h00</i>	Patricia DESFORGES 06.58.09.08.29
<b>YOGA</b>	ADULTES	SABATIE Valérie	<i>Vendredi 10h30 - 12h00</i>	Valérie SABATIE 06.75.15.47.10

**ACTIVITES CULTURELLES ET SPORTIVES**  
**A MONTCUQ**  
**Septembre 2019 A Juin 2020**

<b>ACTIVITE</b>	<b>TYPE DE PUBLIC</b>	<b>ASSOCIATION</b>	<b>JOUR ET HEURE</b>	<b>PERSONNE A CONTACTER</b>
<b>MUSIQUE</b>	ENFANTS	MUSIQUES EN SUD QUERCY	<i>TOUS LES JOURS</i>	ECOLE DE MUSIQUE 05.65.21.86.47
<b>BASKET-BALL</b>	ENFANTS	MONTCUQ BASKET	<i>Lundi 17-18 h30 Mardi 17h-18h30 Mercredi 17h30-18h30 Jeudi 18h-20h Vend 20h-22h Samedi 13h-17h</i>	Patricia PARAYRE 05.65.22.43.66
<b>TENNIS</b>	ENFANTS ADULTES	TENNIS CLUB MONTCUQUOIS	<i>Lundi 20h00-21h30 Mardi 17h00-20h00 Samedi 9h30-13h00</i>	Marie-Claude SOUBIROU 05.65.31.81.86
<b>FOOTBALL</b>	ENFANTS ADULTES	ENTENTE BLEUETS DU LENDOU-MONTCUQ FOOTBALL	<i>Mercredi 17h30-20h 20h-22h Vendredi 17h30-20h 20h00-22h00</i>	Jean-Luc MURET 06.77.13.15.36
<b>RANDONNÉE</b>	ADULTES	LA RANDO MONTCUQUOISE	<i>Mardi À partir de 14h00</i>	Edith LAFAGE 05.65.31.88.61
<b>ATELIERS SAVOIR-FAIRE</b>	ENFANTS A partir de 9 ans	L'OUTIL EN MAIN	<i>Mardi 18h00 – 20h00</i>	Gabriel LAPORTE 06.07.96.62.86
<b>STRET CHING / BARRE A TERRE</b>	ADULTES	Françoise LOWINSKY	<i>Mardi Barre à terre 17h30 – 18h30 Stretching 19h00 – 20h00</i>	Françoise LOWINSKY 05.65.31.89.57
<b>ATELIER THEATRE</b>	ENFANTS (de 11 à 15 ans) ADULTES	LEZARD DE LA RUE	<i>Mercredi 10h00 – 12h00 Jeudi 17h00 – 21H30</i>	Frédéric Plicque 06.16.16.34.88
<b>ATELIER D'ARTS PLASTIQUES</b>	ENFANTS ET ADOS (Grande section à la 6 <sup>ème</sup> )	ATELIERS D'ARTS	<i>Mercredi 13h30 – 14h45 14h45 – 15h45 15h45 – 16h45</i>	Margaux OLLIVIER 06.98.94.90.20