

ACTIVITES CULTURELLES ET SPORTIVES**A MONTCUQ****Septembre 2022 A Juin 2023**

ACTIVITE	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 10h45-11h45 19h-20h00 Jeudi STEP 10h45-11h45</i>	Maïté FAILLE 05.65.31.95.87 06.87.94.72.18
DANSE CLASSIQUE	ENFANTS	CHAMP DE GESTES	<i>Mercredi 17h00-19h00</i>	Fabienne SUTTER 06.32.16.55.05
DANSE HIP HOP	ENFANTS	ACTUEL DANSE FREE STYLE	<i>Lundi 17h00-19h00 20h00 - 21h00</i>	Myriam DJILLALI 06.70.73.39.47
PILATES ET BODY BALANCE	ADULTES	PEAK PERFORMANCE	<i>Lundi 15h00-17h00 Jeudi 15h00-17h00</i>	Vivien BOSTEEN 06.20.47.41.03
KARATE	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
ATELIER DANSES TRADITIONNELLES	ENFANTS ADULTES	LES PASTOURELS DE LA TOUR	<i>1 vendredi sur 2 20h15-21h15 21h15-23h15</i>	Fabienne VILATE 06.84.41.55.12
PILATES YOGA	ADULTES	HEDGES Elsbeth	<i>Mardi Pilate 10h15-11h15 Yoga 11h30-12h45</i>	Elsbeth HEDGES 06.35.91.30.48
YOGA	ADULTES	BELLENEY Sandrine	<i>Jeudi 18h30-20h00</i>	Sandrine BELLENEY 05.65.31.18.87
TAI-CHI / QI GONG	ADULTES	ASSOCIATION AMITABHA	<i>Vendredi Qi-Gong 9h00-10h15 Samedi Tai -Chi 9h00-10h30</i>	Patricia DESFORGES 06.58.09.08.29
YOGA	ADULTES	SABATIE Valérie	<i>Vendredi 10h30 - 12h00</i>	Valérie SABATIE 06.75.15.47.10

ACTIVITES CULTURELLES ET SPORTIVES
A MONTCUQ
Septembre 2022 A Juin 2023

ACTIVITE	TYPE DE PUBLIC	ASSOCIATION	JOUR ET HEURE	PERSONNE A CONTACTER
MUSIQUE	ENFANTS	MUSIQUES EN SUD QUERCY	<i>TOUS LES JOURS</i>	Martine LHEPT 05.65.21.86.47
BASKET-BALL	ENFANTS	MONTCUQ BASKET	<i>Lundi 21h-22h Mercredi 17h - 22h30 Jeudi 18h-20h Vend 19h30-21h Samedi 13h-17h</i>	Patricia PARAYRE 05.65.22.43.66
TENNIS	ENFANTS ADULTES	TENNIS CLUB MONTCUQUOIS	<i>Lundi 17h00-20h30 Mardi 20h00-22h Jeudi 14h30-17h Samedi matin</i>	Marie-Claude SOUBIROU 05.65.31.81.86
FOOTBALL	ENFANTS ADULTES	ENTENTE BLEUETS DU LENDOU-MONTCUQ FOOTBALL	<i>Mercredi 17h30-20h 20h-22h Vendredi 17h30-20h 20h00-22h</i>	Jean-Luc MURET 06.77.13.15.36
RANDONNÉE	ADULTES	LA RANDO MONTCUQUOISE	<i>Mardi À partir de 14h</i>	JORDA Jocelyne 05.65.36.22.18
ATELIERS SAVOIR-FAIRE	ENFANTS A partir de 9 ans	L'OUTIL EN MAIN	<i>Mardi 18h00 – 20h</i>	MOULY Daniel 06.81.04.18.04
STRET CHING / BARRE A TERRE	ADULTES	DU MOUVEMENT AU GESTE Françoise LOWINSKY	<i>Mardi (Barre à terre) 17h30 – 18h30 Stretching 19h00 – 20h</i>	Françoise LOWINSKY 05.65.31.89.57
ATELIER THEATRE	ENFANTS (de 11 à 15 ans) ADULTES	LEZARD DE LA RUE	<i>Mercredi 10h00 – 12h Jeudi 17h15 – 18h45 20h30 – 22h</i>	Frédéric Plicque 06.16.16.34.88