

ACTIVITES CULTURELLES ET SPORTIVES**A MONTCUQ****Septembre 2020 A Juin 2021**

| 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</i> 10h45-11h45 19h-20h00 <i>Jeudi STEP</i> 10h45-11h45 | 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> 17h00-19h00 20h00 - 21h00 <i>Jeudi</i> 17h15-18h15 | Myriam DJILLALI 06.70.73.39.47 |
| PILATES ET BODY BALANCE | ADULTES | PEAK PERFORMANCE | <i>Lundi</i> 15h00-17h00 <i>Jeudi</i> 15h00-17h00 | 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> 17h30-20h00 | Eric VIALARD 06.14.66.08.66 |
| 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>Pilate</i> 10h15-11h15 <i>Yoga</i> 11h30-12h30 | Elsbeth HEDGES 06.35.91.30.48 |
| YOGA | ADULTES | BELLENEY Sandrine | <i>Jeudi</i> 18h30-20h00 | Sandrine BELLENEY 05.65.31.18.87 |
| TAI-CHI / QI GONG | ADULTES | ASSOCIATION AMITABHA | <i>Vendredi</i> <i>Qi-Gong</i> 9h00-10h00 <i>Samedi Tai -Chi</i> 9h00-12h00 | Patricia DESFORGES 06.58.09.08.29 |
| YOGA | ADULTES | SABATIE Valérie | <i>Vendredi</i> 10h30 - 12h00 | Valérie SABATIE 06.75.15.47.10 |

ACTIVITES CULTURELLES ET SPORTIVES
A MONTCUQ
Septembre 2020 A Juin 2021

| ACTIVITE | 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 Mardi 17h-18h30 Mercredi 17h30-18h30 Jeudi 18h-20h Vend 20h-22h Samedi 13h-17h</i> | Patricia PARAYRE 05.65.22.43.66 |
| TENNIS | ENFANTS ADULTES | TENNIS CLUB MONTCUQUOIS | <i>Lundi 20h00-21h30 Mardi 17h00-20h00 Samedi 9h30-13h00</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 20h00-22h00</i> | Jean-Luc MURET 06.77.13.15.36 |
| RANDONNÉE | ADULTES | LA RANDO MONTCUQUOISE | <i>Mardi À partir de 14h00</i> | Edith LAFAGE 05.65.31.88.61 |
| ATELIERS SAVOIR-FAIRE | ENFANTS A partir de 9 ans | L'OUTIL EN MAIN | <i>Mardi 18h00 – 20h00</i> | Gabriel LAPORTE 06.07.96.62.86 |
| STRET CHING / BARRE A TERRE | ADULTES | Françoise LOWINSKY | <i>Mardi (Barre à terre) 17h30 – 18h30 Stretching 19h00 – 20h00</i> | Françoise LOWINSKY 05.65.31.89.57 |
| ATELIER THEATRE | 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 |
| ATELIER D'ARTS PLASTIQUES | ENFANTS ET ADOS (Grande section à la 6 ^{ème}) | ATELIERS D'ARTS | <i>Mercredi 13h30 – 14h45 14h45 – 15h45 15h45 – 16h45</i> | Margaux OLLIVIER 06.98.94.90.20 |