

ACTIVITES CULTURELLES ET SPORTIVES**A MONTCUQ – **SALLE DE DE DANSE******Septembre 2024 A Juin 2025**

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 Pilates 12h45 -13h15 Renf. musculaire Mercredi : 19h-20h Jeudi STEP 10h45-11h45 Pilates 12h – 13h Gym senior</i>	DELMOULY Michèle 05.65.31.95.76 Maïté FAILLE 06.87.94.72.18
DANSE CLASSIQUE FELDENKRAIS	ENFANTS/ ADULTES	CHAMP DE GESTES	<i>Mardi : 12h45 – 14h Mercredi : 17h-18h45</i>	Fabienne SUTTER 06.32.16.55.05
DANSE HIP HOP	ENFANTS	ACTUEL DANSE FREE STYLE	<i>Lundi 17h-19h 20h – 21h</i>	Myriam DJILLALI 06.70.73.39.47
PILATES ET BODY BALANCE	ADULTES	PEAK PERFORMANCE	<i>Lundi 15h-17h Jeudi 15h-17h</i>	Vivien BOSTEEN 06.20.47.41.03
KARATE	ENFANTS à partir de 5 ans ADULTES	FUDOSHIN KARATE GOSHIN	<i>Mercredi 14h-15h Vendredi 18h30-20h</i>	Eric VIALARD 06.14.66.08.66
ATELIER DANSES TRADITIONNELLES	ENFANTS ADULTES	LES PASTOURELS DE LA TOUR	<i>1 vendredi sur 2 à partir du 6/10/2023 20h15-21h15 21h15-23h15</i>	Fabienne VILATE 06.84.41.55.12
PILATES YOGA	ADULTES	HEDGES Elsbeth	<i>Mardi Pilate 10h15-11h15</i>	Elsbeth HEDGES 06.35.91.30.48
YOGA	ADULTES	BELLENEY Sandrine	<i>Jeudi 18h30-20h00</i>	Sandrine BELLENEY 06.77.01.27.43
QI GONG	ADULTES	TAO VERS SOI	<i>Mardi : 9h – 10h15 Mardi 17h15 – 18h15 Mercredi 12h15 13h30</i>	Emmanuelle FOURNIER taoverssoi@gmail.com
YOGA	ADULTES	SABATIE Valérie	<i>Vendredi 10h30 – 11h45</i>	Valérie SABATIE 06.75.15.47.10
STRET CHING / BARRE A TERRE	ADULTES	DU MOUVEMENT AU GESTE	<i>Mardi 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 – 11h30 Jeudi (salle des fêtes) 17h -22h</i>	Frédéric Plicque 07.68.32.96.76
DANSE	ENFANTS ADULTES	DANSE OF LOT	<i>Mardi 17h-19h / 20h – 21h Mercredi 15h30 -16h30 Samedi 14h30 – 17h30</i>	Mme COIN Marjorie 06.47.78.63.76

ACTIVITES CULTURELLES ET SPORTIVES
A MONTCUQ - GYMNASE
Septembre 2024 A Juin 2025

ACTIVITE	TYPE DE PUBLIC	ASSOCIATION	JOUR ET HEURE	PERSONNE A CONTACTER
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 06.75.61.91.37
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 devant le gymnase</i>	JORDA Jocelyne 05.65.36.22.18
Autres activités sur la commune				
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
MUSIQUE	ENFANTS	MUSIQUES EN SUD QUERCY	<i>TOUS LES JOURS</i> <i>(salle des fêtes)</i>	Martine LHEPT 05.65.21.86.47