

ACTIVITES CULTURELLES ET SPORTIVES

A MONTCUQ – SALLE 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 Association de gymnastique volontaire Ateliers mémoire et équilibre	ADULTES	DYNAFOR'DU PLATEAU	<i>Lundi</i> 10h45-11h45 <i>Pilates</i> <i>Mercredi : 19h-20h</i> <i>Jeudi STEP</i> 10h45-11h45 <i>Pilates</i> 12h – 13h Gym sénior	DELMOULY Michèle Mme SINCZAK 05.65.31.95.87 06.65.02.91.00 05.65.31.95.76
DANSE CLASSIQUE FELDENKRAIS	ENFANTS/ ADULTES	CHAMP DE GESTES	<i>Mardi : 12h45 – 14h</i> <i>Mercredi : 17h-18h45</i>	Christel FOUCAULT Fabienne SUTTER 06.32.16.55.05 champdegestes@gmail.com https://www.champdegestes.com/
DANSE HIP HOP	ENFANTS	ACTUEL DANSE FREE STYLE	<i>Lundi</i> 17h-19h 19h30 – 20h30	Myriam DJILLALI 06.70.73.39.47 https://www.actueldanse.fr/classes
PILATES La méthode pilates renforce les muscles profonds et apporte tonicité, élasticité et souplesse à l'ensemble du corps	ADULTES	AGNESE Fanny	<i>Lundi 9h30 – 10h30</i> <i>Vendredi 12h15-13h15</i>	AGNESE Fanny 06.23.01.79.59 fannyagnese@free.fr
PILATES ET BODY BALANCE	ADULTES	PEAK MOVE	<i>Lundi 15h-17h</i> <i>Jeudi 15h-17h</i>	JOSEPH Tom 07.86.53.40.37 contact@peakmove.fr https://peakmove.fr/
KARATE Pratique du karaté do traditionnel et self défense	ENFANTS à partir de 5 ans ADULTES	FUDOSHIN KARATE GOSHIN	<i>Mercredi 14h-15h</i> <i>Vendredi 18h30-20h</i>	Eric VIALARD 06.14.66.08.66 https://fudogoshin-karatedo.fr/fr
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 fab.vilate@wanadoo.fr https://www.facebook.com/lespastourels/
PILATES YOGA ANGLAIS	ADULTES	HEDGES Elsbeth	<i>Mardi</i> <i>Pilate 10h15-11h15</i>	Elsbeth HEDGES 06.35.91.30.48
YOGA	ADULTES	BELLENEY Sandrine	<i>Jeudi</i> <i>18h30-20h00</i>	Sandrine BELLENEY 06.77.01.27.43
QI GONG	ADULTES	TAO VERS SOI	<i>Mercredi 12h15-13h30</i>	Emmanuelle FOURNIER 06.66.77.52.56 taoverssoi@gmail.com https://www.taoverssoi.com/
YOGA Cours de Hatha et Yoga	ADULTES	SABATIE Valérie	<i>Vendredi</i> <i>10h30 – 11h45</i>	Valérie SABATIER 06.75.15.47.10 valerie.sabatier46@orange.fr https://latelieryogameditation.com/

COUR DE DANSE / STRET CHING / BARRE A TERRE	ADULTES	DU MOUVEMENT AU GESTE	<i>Mardi 19h00 à 20h00 20h15 à 21h15</i>	Françoise LOWINSKY 05.65.31.89.57
ATELIER THÉÂTRE	ENFANTS (de 11 à 15 ans) ADULTES	LEZARD DE LA RUE	<i>Mercredi 9h45 – 11h30 Jeudi (salle des fêtes) 17h15 - 20h30 (Salle associative)</i>	Frédéric Plicque 07.68.32.96.76 https://www.lezarddelarue.org/

ACTIVITES CULTURELLES ET SPORTIVES
A MONTCUQ – GYMNASSE - Septembre 2024 A Juin 2025

ACTIVITÉ	TYPE DE PUBLIC	ASSOCIATION	JOUR ET HEURE	PERSONNE À CONTACTER
BASKET-BALL	ENFANTS	MONTCUQ BASKET	<i>Lundi 21h-22h30 Mardi 17h30-20h00 Mercredi 15h30 - 22h30 Jeudi 17h30-19h30 Vendredi 19h30-21h Samedi 13h-17h</i>	Patricia PARAYRE 06.88.18.60.99 patricia.parayre@yahoo.fr
TENNIS Ecole de tennis et tennis loisirs	ENFANTS ADULTES	TENNIS CLUB MONTCUQUOIS	<i>Lundi 17h00-20h30 Mardi 16h00-17h00, 20h00-21h30 Jeudi 16h00-17h30 Samedi matin</i>	Marie-Claude SOUBIROU 06.75.61.91.37
FOOTBALL	ENFANTS ADULTES	ENTENTE BLEUETS DU LENDOU-MONTCUQ FOOTBALL	<i>Mercredi 17h30-20h30 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
ATELIERS SAVOIR-FAIRE	ENFANTS A partir de 9 ans	L'OUTIL EN MAIN	<i>Mardi 18h00 – 20h Local à Saint Jean</i>	MOULY Daniel 06.81.04.18.04
MUSIQUE	ENFANTS	MUSIQUES EN SUD QUERCY	<i>TOUS LES JOURS (salle des fêtes)</i>	Myriam PREVOT 05.65.21.86.47 https://www.tinteameart.com/