

ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES ANNUELLE

À MONTCUQ – **SALLE DE DANSE**

Septembre 2026 À Juin 2027

ACTIVITÉ	TYPE DE PUBLIC	ASSOCIATION	JOUR ET HEURE	PERSONNE A CONTACTER
RENFORCEMENT MUSCULAIRE/ PUMP ET SANGLE ABDOMINALE STEP GYMNASTIQUE DOUCE Association de gymnastique volontaire	ADULTES	DYNAFOR'M DU PLATEAU	<i>Lundi 10h45-11h45 Pilates</i> <i>Mercredi : 19h-20h Fitness</i> <i>Jeudi : Pilates 10h45-11h45</i>	Présidente : DELMOULY Michèle Mme SINCZAK 05.65.31.95.76 hamsinczak@orange.fr Facebook
DANSE CLASSIQUE FELDENKRAIS	ENFANTS/ ADULTES	CHAMP DE GESTES	<i>Mardi : 12h15 – 13h30</i> <i>Mercredi : 16h-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 17h15-19h</i> <i>19h30 – 20h15</i>	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>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 et de la self défense. École de karaté, ados, et adultes	ENFANTS à partir de 5 ans / ADOS / ADULTES	FUDO GOSHIN KARATE DO	<i>Mercredi 14h-15h</i> <i>Vendredi 17h30-20h</i>	Président : SCAVINO Jean-Pierre : 06.74.87.02.89 fugoshin-karatedo@orange.fr Site : https://fudogoshin-karatedo.fr/fr Facebook : https://www.facebook.com/fudogoshin/?locale=fr_FR
ATELIER DANSES TRADITIONNELLES	ENFANTS ADULTES	LES PASTOURELS DE LA TOUR	<i>1 vendredi sur 2 20h15-23h00</i>	Fabienne VILATE 06.84.41.55.12 fab.vilate@wanadoo.fr https://www.facebook.com/lespastourels/
PILATES YOGA ANGLAIS	ADULTES	HEDGES Elsbeth	<i>Mardi Pilates 10h00-11h00</i>	Elsbeth HEDGES 06.35.91.30.48
YOGA	ADULTES	BELLENEY Sandrine	<i>Jeudi 18h30-20h00</i>	Sandrine BELLENEY 06.77.01.27.43
YOGA et QI GONG Cours, ateliers et stages de Qi gong et de Tai chuan tout au long de l'année	ADULTES	TAO VERS SOI	<i>Mercredi 12h15-13h30</i>	Professeur de Qi gong : Emmanuelle FOURNIER 06.86.77.52.56 taoverssoi@gmail.com https://www.taoverssoi.com/ Facebook https://www.facebook.com/p/TAO-vers-soi-100083026215433/
COURS DE DANSE / STRET CHING / BARRE A TERRE	ADULTES	DU MOUVEMENT AU GESTE	<i>Mardi 19h00 à 21h00</i>	Françoise LOWINSKY 05.65.31.89.57
ATELIER THÉÂTRE (de 11 à 15 ans) ADULTES	ENFANTS (de 11 à 15 ans) ADULTES	LEZARD DE LA RUE	<i>Lundi : 17h15 - 20h30 à la Salle associative</i> <i>Mercredi : 10h – 11h30</i>	Frédéric Plicque 07.68.32.96.76 https://www.lezarddelarue.org/

ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES ANNUELLE

À MONTCUQ – **GYMNASE** - Septembre 2026 À Juin 2027

ACTIVITÉ	TYPE DE PUBLIC	ASSOCIATION	JOUR ET HEURE	PERSONNE À CONTACTER
BASKET-BALL Pratique du basket	ENFANTS	MONTCUQ BASKET	<i>Lundi 21h-22h30</i> <i>Mardi 17h30-20h00</i> <i>Mercredi 15h30 - 22h30</i> <i>Jeudi 17h30-19h30</i> <i>Vendredi 19h30-21h</i> <i>Samedi 13h-17h</i>	Patricia PARAYRE (att nouveau nouvelle présidente 06.88.18.60.99 patricia.parayre@yahoo.fr Facebook
TENNIS CLUB ET PADEL Ecole de tennis et tennis loisirs. Padel ouvert à tous. Village Padel (réservation et paiement en ligne)	ENFANTS ADULTES	TENNIS CLUB ET PADEL MONTCUQUOIS	<i>Lundi 17h00-20h30</i> <i>Mardi 16h00-17h00,</i> <i>20h00-21h30</i> <i>Jeudi 16h00-17h30</i> <i>Samedi matin</i>	Marie-Claude SOUBIROU 06.75.61.91.37 mary.soubirou@orange.fr Facebook : https://www.facebook.com/tennis.club.montcuquois/
FOOTBALL	ENFANTS ADULTES	ENTENTE BLEUETS DU LENDOU-MONTCUQ FOOTBALL	<i>Stade de foot :</i> <i>Mercredi 17h30-20h30</i> <i>20h-22h</i> <i>Vendredi 17h30-20h</i> <i>20h00-22h</i>	Julien PELAPRAT : 06.73.31.22.33 Théo BROUILLÉ : 06.74.65.46.36 Secrétaire : Manon FONTAINE : 06.80.43.03.83 544816@footoccitanie.fr
RANDONNÉE ET MARCHE NORDIQUE	ADULTES	LA RANDO MONTCUQUOISE	<i>Mardi À partir de 14h devant le gymnase</i>	JORDA Jocelyne 06.64.31.49.77 jocelyne.jorda@gmail.com
ATELIERS SAVOIR-FAIRE	ENFANTS A partir de 9 ans	L'OUTIL EN MAIN	<i>Mardi 17h00 – 19h</i> <i>Local à Saint Jean</i>	MOULY Daniel 06.81.04.18.04
MUSIQUE	ENFANTS	MUSIQUES EN SUD QUERCY	<i>TOUS LES JOURS</i> <i>(salle des fêtes)</i>	Myriam PREVOT 05.65.21.86.47 https://www.tinteamart.com/

MAJ le 10/09/2026