

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 Mercredi : 19h–20h Fitness Jeudi : Pilates 10h45-11h45</i>	Présidente : DELMOULY Michèle Mme SINCAK 05.65.31.95.76 hamsinczak@orange.fr Facebook
DANSE CLASSIQUE FELDENKRAIS	ENFANTS/ ADULTES	CHAMP DE GESTES	<i>Mardi : 12h15 – 13h30 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 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 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 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	ENFANTS (de 11 à 15 ans) ADULTES	LEZARD DE LA RUE	<i>Lundi : 17h15 - 20h30 à la Salle associative Mercredi : 10h – 11h30</i>	Frédéric Plicque 07.68.32.96.76 https://www.lezarddelarue.org/