

ACTIVITES 2024 / 2025

Reprise des activités à partir
du lundi 16 septembre 2024

[Site Internet : mptmirabeletblacons.fr](http://mptmirabeletblacons.fr)



Les activités (sauf randonnée) se déroulent à la salle de sport de Mirabel-et-Blacons (à côté de la salle polyvalente, stade de foot). N'hésitez pas à venir essayer.

Nous vous attendons nombreux pour cette nouvelle année sportive !!

ADHERER : Pour la pratique d'une activité, la carte d'adhésion annuelle à l'association est obligatoire et individuelle. Elle est valable pour la saison 2024/2025.

Les tarifs indiqués comprennent les 11 euros de cotisations à la MPT (6 euros pour les scolaires). Si vous faites plusieurs activités vous ne la payez qu'une fois.

🏹 **Activités DanSES :**

- Mardi : 19h15 à 20h30 : Country Line Dance– Intermédiaires
- Mardi de 20h45 à 22h00 - Débutants
- Mercredi : 20h30 à 22h00 : Country - Confirmés.
- Jeudi : 19h30 à 21h00 : Danse de Société – 2ème niveau (*)
- Jeudi : 21h00 à 22h30 : Danse de Société – 1er niveau (**)
- Un samedi par mois de 14h00 à 18h00 : Country - (Pratique)
- Un samedi par mois de 14h00 à 18h00 : Danse de Société - (Pratique)

(*) Rock, Bachata, Cha Cha Cha, Paso Doble, Quick Step, Rumba, Samba, Slow Fox Trot, Tango, Valses, Salsa

(**) Rock, Salsa, Cha Cha Cha, Paso Doble, Tango, Valse, Salsa

Les forfaits pour les DanSES : Contact Olivier : 06.30.64.08.29

Entre 66 € et 161 € selon la formule choisie (voir site : mptmirabeletblacons.fr)

🏹 **Gymnastique :** Contact Bernadette : 04.75.40.02.89

- Lundi 19h00 à 20h00 - **Forfait = 81 €**

🏹 **Zumba :** Contact Delphine : 06.11.96.56.27

- Lundi 20h30 à 21h30 - **Forfait = 101 €**

🏹 **Atelier Théâtre :** pour adultes et ados de + de 16 ans

- Contact Brigitte JULIAN : 06 64 74 75 69
 - Mercredi de 18h30 à 20h00 – **Forfait 81 €.**
- Début des séances le mercredi 25 septembre

🏹 **Randonnée : 3 sections**

- Piégros: contact - Denis TAVAN
- Blacons: contact - Yves GIELLY 04.75.40.02.89
- Michel HENARD 04.75.40.07.60
- Crest: contact - Pierre JEAN 04.75.25.19.41
- Les jours de randonnées sont sur le planning du site internet.

Autres **activités** à la salle de sport

🏹 **Yoga : Contact** Laurence Delemotte : 06 23 42 61 46

- Hatha yoga adultes : mercredi de 10h30 à 12h00 = **240€**

🏹 **Kiné Gym : Contact** Nanna Kjaer : 06 72 69 91 17

- Kiné pour bien vivre son dos : Lundi de 09h00 à 10h30
- Relaxation et Assouplissement : Lundi 10h30 à 11h45
- Kiné pour bien vivre son dos : Jeudi de 17h45 à 19h15

🏹 **Sophrologie : Contact** Julie MEYNAL : 06 30 35 74 62

- Vendredi de 09h00 à 10h00. Début des séances le 20 septembre.