



## GYM ET DANSE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h-15h	QI-GONG 8h45 - 9h45 Salle de danse Association Familiale de Peltre		STRETCHING / MOBILITÉ ADOS / ADULTES 9h - 10h Dojo MJC Frontigny-Mécleuves	GYM DOUCE 9h30 - 10h30 Salle de danse Association Familiale de Peltre		
10h-15h				BABY GYM (18 mois - 2 ans avec parents) 9h30 - 10h15 Salle multi-sports MJC Jury		ZUMBA ADULTE 10h - 11h Salle de danse MJC Jury
11h-15h			YOGA ADOS - ADULTES 11h - 12h Dojo Association Familiale de Peltre	ÉVEIL GYM (4-5 ans) 11h - 11h45 Salle multi-sports MJC Jury	PILATES 10h30 - 11h30 Salle de danse Association Familiale de Peltre	PILATES 10h20 - 11h20 Salle de danse MJC Frontigny-Mécleuves
14h-15h	PILATES 14h - 15h Salle de danse MJC Frontigny-Mécleuves		BREAKDANCE - HIP HOP ENFANTS DÉBUTANTS (à partir de 6 ans) 14h - 15h Salle de danse MJC Jury			
15h-16h			BREAKDANCE - HIP HOP ENFANTS CONFIRMÉS 15h - 16h Salle de danse MJC Jury			
16h-17h	GYM DOUCE 15h30 - 16h30 Salle de danse Association Familiale de Peltre		ZUMBA KIDS (6 À 11 ANS) 16h - 17h Salle de danse MJC Jury			
17h-18h	DANSE CLASSIQUE ENFANTS DÉBUTANTS (6-9 ANS) 17h - 18h Salle de danse MJC Jury	MODERN JAZZ ÉVEIL ENFANTS (3-5 ANS) 17h15 - 18h15 Salle de danse MJC Frontigny-Mécleuves	YOGA 17h - 18h30 Dojo MJC Jury		INITIATION AU CIRQUE AVEC CIRQUE ÉCOLE ENFANTS (0-6 ans) 17h - 19h Dojo MJC Jury	GYM ENFANTS (6 - 8 ans) 17h15 - 18h15 Salle multi-sports MJC Jury
18h-19h	DANSE CLASSIQUE ENFANTS 18h-19h Salle de danse MJC Jury	FIT GYM ADOS / ADULTES 18h - 19h Dojo MJC Frontigny-Mécleuves		MÉDITATION - RELAXATION - GESTION DU STRESS ADOS - ADULTES 17h30 - 18h45 Dojo MJC Jury	F.A.C. ADOS / ADULTES 18h15 - 19h15 Salle Danse MJC Frontigny-Mécleuves	GYM ENFANTS (9 ans et plus) 18h15 - 19h30 Salle multi-sports MJC Jury
19h-20h	DANSE MODERNE ENFANTS (à partir de 9 ans) 19h - 20h Salle de danse MJC Jury	MODERN JAZZ INITIATION ENFANTS (5-8 ANS) 18h15 - 19h15 Salle de danse MJC Frontigny-Mécleuves	ZUMBA ADOS (12 ans et plus) 17h - 18h Salle de danse MJC Jury			GYM ENTRETIEN ADOS / ADULTES 18h15 - 19h15 Salle de danse MJC Jury
20h-21h	STRETCHING / MOBILITÉ ADOS / ADULTES 20h - 21h Salle de danse MJC Frontigny-Mécleuves	CARDIO MIX ADOS / ADULTES 19h15 - 20h15 Salle de danse MJC Jury	FULL BODY ADOS - ADULTES 18h15 - 19h30 Salle de danse MJC Jury	YOGA ADOS - ADULTES 19h - 20h15 Dojo MJC Frontigny-Mécleuves	PILATES ADOS / ADULTES 19h15 - 20h15 Salle de danse MJC Frontigny-Mécleuves	
21h-22h		RENFORCEMENT MUSCULAIRE / GAINAGE ADOS / ADULTES 20h15 - 21h15 Salle de danse MJC Jury	PILATES STRETCHING ADOS - ADULTES 19h30 - 20h30 Salle de danse MJC Jury	CIRCUIT TRAINING ADOS - ADULTES 20h30 - 21h45 Salle de danse MJC Frontigny-Mécleuves		

## ARTS MARTIAUX

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
10h-12h			TAÏ DO ENFANTS (à partir de 6 ans) 10h - 11h Dojo École Tai Do Moselle			TAÏ DO ADOS - ADULTES 10h - 12h Dojo École Tai Do Moselle
14h-15h			JUDO ÉVEIL (4-6 ans) 13h45 - 14h30 Dojo MJC Jury			
15h-16h			JUDO ÉVEIL (6 ans) 14h30 - 15h15 Dojo MJC Jury			
16h-17h	BEHOUD 16h - 18h Dojo Metz Behoud		JUDO ÉVEIL (à partir de 7 ans) 15h15 - 16h15 Dojo MJC Jury			KARATÉ ENFANTS ET ADOS 16h - 18h Dojo Training Martial Arts
18h-19h		TAÏ DO ADOS - ADULTES 18h30 - 19h30 Dojo École Tai Do Moselle		TAÏ BO ADOS - ADULTES 19h - 19h45 Dojo MJC Frontigny-Mécleuves		
20h-21h	SELF DÉFENSE / KARATÉ ADOS - ADULTES 19h - 21h Dojo École Karaté 57	AIKIDO 19h30 - 21h30 Dojo Shobu Aikido VSP	TAÏ DO ADOS - ADULTES 20h15 - 21h45 Dojo École Tai Do Moselle	BOXE THAI ADOS - ADULTES 19h45 - 21h30 Dojo MJC Frontigny-Mécleuves	AIKIDO ADOS - ADULTES 19h30 - 21h30 Dojo Shobu Aikido VSP	

## RAQUETTE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h-10h	COURS TENNIS ADULTES 9h - 11h Salle tennis AOSM Meclueves			COURS TENNIS ADULTES 9h - 11h Salle tennis AOSM Meclueves		COURS TENNIS ENFANTS 9h - 13h Salle tennis TC Peltre	BADMINTON ADULTES LOISIRS ET COMPÉTITEURS 9h30 - 12h Salle multi-sports Jury Badminton Club
10h-11h							
12h-13h		BADMINTON ADULTES LOISIRS 12h - 13h30 Salle multi-sports Jury Badminton Club		BADMINTON ADULTES LOISIRS 12h - 13h30 Salle multi-sports Jury Badminton Club			
17h-18h	ÉCOLE DE BADMINTON 18h - 19h30 Salle multi-sports Jury Badminton Club				COURS TENNIS ENFANTS ET ADULTE 17h - 21h Salle tennis TC Peltre		
19h-20h	BADMINTON ADULTES LOISIRS ET COMPÉTITEURS 19h30 - 22h Salle multi-sports Jury Badminton Club	COURS TENNIS ADULTES 18h - 22h Salle tennis TC Peltre	ÉCOLE DE BADMINTON 19h15 - 20h15 Salle multi-sports Jury Badminton Club				
20h-21h		TENNIS DE TABLE (8 ans et plus) 19h - 22h Salle multi-sports MJC Jury	BADMINTON ADULTES LOISIRS ET COMPÉTITEURS 20h15 - 22h Salle multi-sports Jury Badminton Club	TENNIS DE TABLE ADULTES ET COMPÉTITEURS 20h - 22h Salle multi-sports MJC Jury	COURS TENNIS ADULTES 19h - 22h Salle tennis TC Peltre		

## BALLON

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h-10h					FUTSAL ENFANTS 9h - 12h30 Salle multi-sports Association Sportive de Peltre (du 30/11/2024 au 28/02/2024 inclus)
10h-11h					HANDBALL MIXTE (moins de 9 ans et moins de 11 ans) 10h30 - 12h Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre (du 30/11/2024 au 28/02/2024 inclus)
14h-15h		HANDBALL MIXTE (moins de 9 ans) 14h15 - 15h45 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre			
15h-16h		HANDBALL FILLES / GARÇONS (moins de 11 ans) 14h45 - 16h15 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre			
16h-17h		HANDBALL FILLES (moins de 13 ans) 15h45 - 17h15 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre			
17h-18h		HANDBALL GARÇONS (moins de 15 ans) 16h15 - 17h45 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre			
18h-19h	HANDBALL FILLES (moins de 13 ans) 17h15 - 18h45 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre	HANDBALL FILLES (moins de 15 ans) 17h15 - 18h45 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre			
19h-20h	HANDBALL FILLES (moins de 15 ans) 17h30 - 19h Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre	HANDBALL FILLES (moins de 15 ans) 17h45 - 19h15 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre			
20h-21h	HANDBALL FEMMES (18 et seniors) 19h - 20h30 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre			HAND-BALL MIXTE (moins de 9 ans et moins de 11 ans) 16h45 - 18h15 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre	
21h-22h	HANDBALL HOMMES (18 et seniors) 20h30 - 22h Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre			HANDBALL FILLES (moins de 15 ans) et HANDBALL GARÇONS (moins de 13 ans) 18h15 - 19h45 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre	
22h-23h				HANDBALL HOMMES SENIORS 19h45 - 21h15 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre	HANDBALL FEMMES SENIORS 20h30 - 22h Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre

