

CALENDRIER ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES 2023-2024

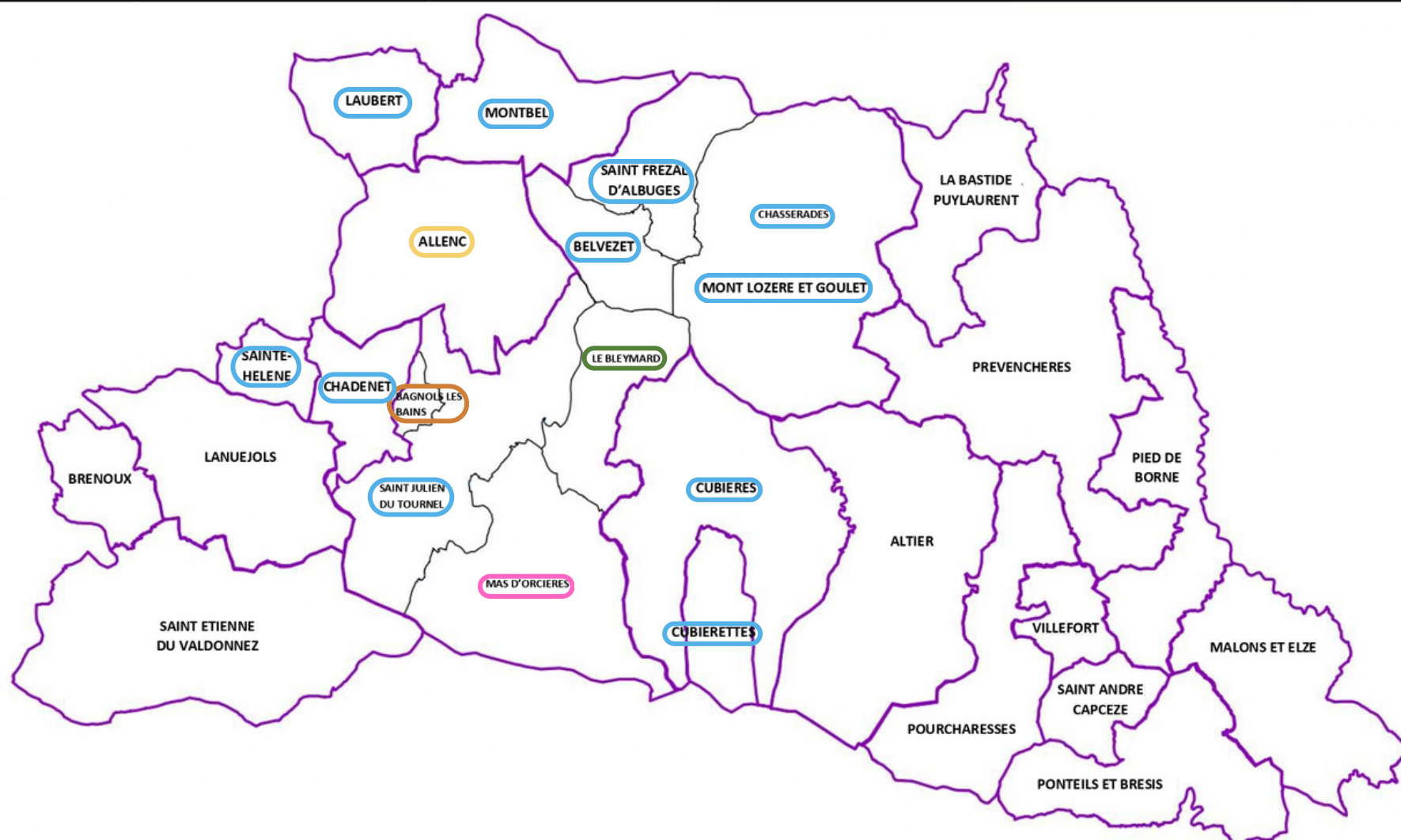
SECTEUR CENTRE de la Communauté de Communes Mont-Lozère :

Mont-Lozère-et-Goulet et ses Alentours

Allenc - Bagnols-les-Bains - Le Bleymard - Mas d'Orcières

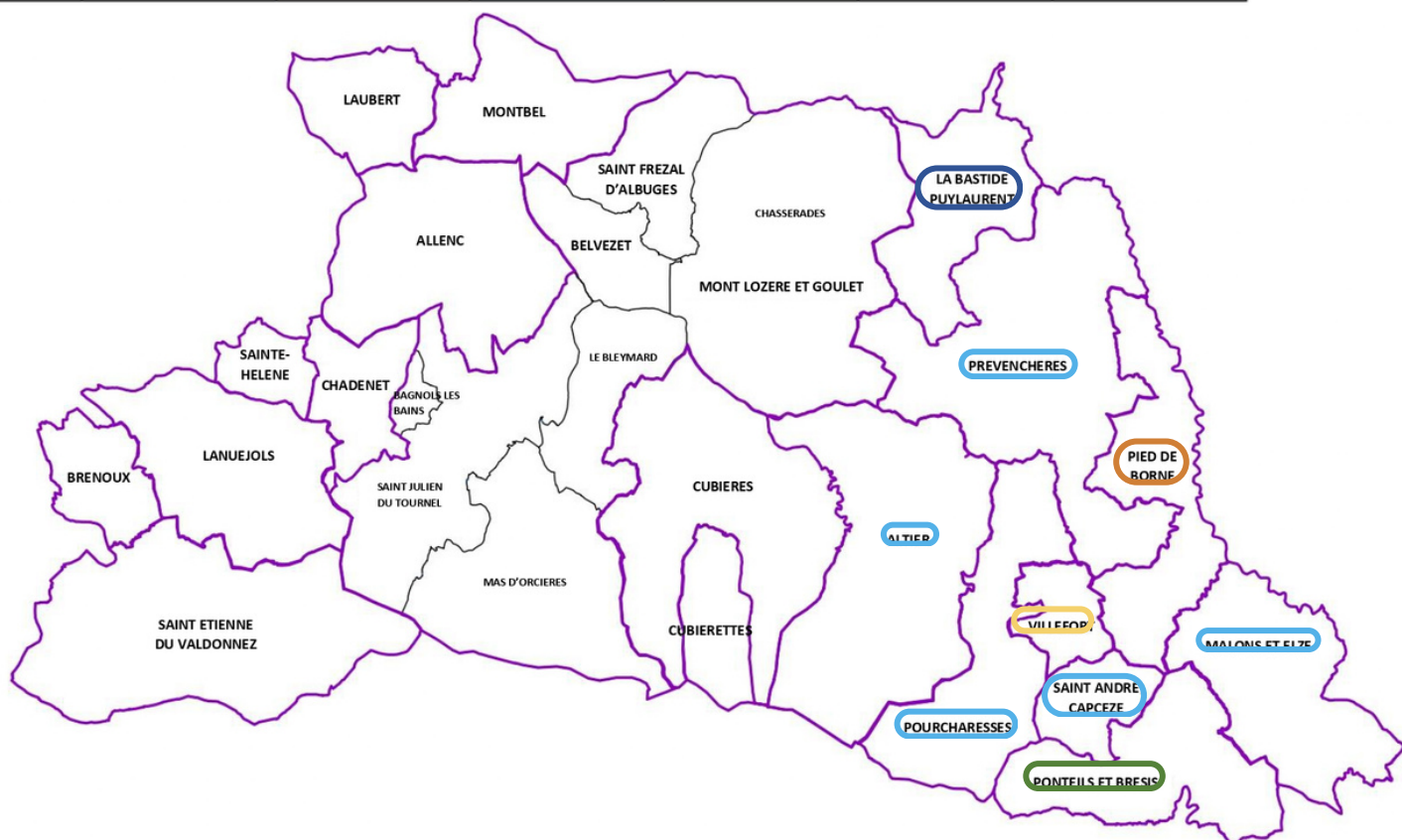
(À partir des informations transmises à l'office de tourisme Mont-Lozère)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9h - 10h GYMNASTIQUE 06 32 07 44 65				
	10h30 - 11h30 GYM INTENSE 06 33 20 56 47	10h - 11h30 3 mercredis dans l'année Dès 1an AT. PARENTS-ENFANTS 06 26 46 64 50	10h30 - 11h30 GYMNASTIQUE 06 83 11 00 81		
- M I D I -					
	14h30 - 17h30 BELOTE ET JEUX 06 83 11 00 81		14h - 17h PATCHWORK 04 66 47 60 11		DEMI-JOURNÉE OU JOURNÉE 15 samedis dans l'année "LA CHORALE FAIT SON CINÉMA" Dès 13 ans 06 26 46 64 50
			15h30 – 16h30 GYM DOUCE/STRETCHING 06 33 20 56 47		
		17h30 - 18h45 YOGA 06 33 20 56 47	18h - 19h30 ARTS PLASTIQUES 06 40 27 12 96	17h45 - 19h QI GONG 06 31 32 23 14	
	18h30 - 20h CHORALE 04 66 45 20 50		18h30 – 20h JEUDI FRIENDLY 04 66 45 20 50		
	20h00 – 21h00 TENNIS DE TABLE 07 68 65 22 34	20h30 – 21h30 PILOXING 06 88 46 74 78	19h45 – 21h00 CROSS TRAINING 06 40 28 94 45		
			À partir de 20h Du 19 octobre à mars VANNERIE 06 89 27 50 85	20h30 - 22h DANSE 06 87 46 56 00	



CALENDRIER ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES 2023-2024
SECTEUR EST de la Communauté de Communes Mont-Lozère :
Villefort et ses Alentours
La Bastide-Puylaurent - Pied-de-Borne - Pontails-et-Brésis - Villefort
(À partir des informations transmises à l'office de tourisme Mont-Lozère)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Départ 8h30 ou 9h Randonnée Salte Pelous 06 07 19 81 82		9h - 10h Yoga enfant <i>De 4 à 7 ans</i> 06 30 76 69 81	9h - 10h & 10h15-11h15 PILATES 06 87 18 31 87		9h - 11h30 Éveil musical <i>3 ans 9h-9h30 - 4 à 5 ans 9h45 à 10h30 - 5 à 6 ans 10h45 - 11h30</i> 06 73 16 42 57	08h30 - 12h30 Tennis 07.82.01.60.69
		10h15- 12h Blabla Bébé Parent-enfant <i>De 0 à 3 ans</i> 06 38 26 00 70			9h - 12h <i>le 2ème samedi du mois</i> Peinture & Dessin 06 01 79 54 61	
					9h15 - 10h15 Marche Nordique <i>Séance entraînement</i> 06 87 18 31 87	
					9h30 - 10h30 Éveil musical <i>De 0 à 4 ans</i> 06 01 79 54 61	
					10h - 12h <i>2 fois par mois</i> Rucher École 07 82 01 60 69	
					10h30 - 12h Parents-enfants 10h30 Découverte 11h15 06 33 21 35 23	10h30 - 12h École de Pétanque <i>Pour tous</i> 06 70 64 50 85
- M I D I -						
		13h30 - 17h Initiation Patchwork 06 33 81 02 86	14h - 15h Pilates Gym Douce 06 87 18 31 87		14h15 - 15h15 Marche Nordique <i>Séance santé</i> 06 87 18 31 87	
16h15 - 17h15 Yoga <i>Approche douce et lente</i> 06 70 75 39 87	16h - 18h Cours d'Occitan <i>1er mardi du mois</i> 06 42 54 34 63	16h - 20h École d'Arts Martiaux 06 40 81 32 84	15h15 - 16h15 Pilates Américaine 06 87 18 31 87	15h - 16h30 COMPLET		
17h - 19h Badminton 06 32 45 61 43	17h - 18h30 École de Pétanque <i>Pour les minimes</i> 06 70 64 50 85	17h - 20h Ping-Pong <i>Adultes et enfants</i> 06 33 34 60 06	17h - 18h30 Yoga Doux 06 33 21 35 23	17h - 18h30 École de Pétanque <i>Pour les cadets</i> 06 70 64 50 85		
18h15 - 19h45 Hatha Yoga <i>Séance classique</i> 06 70 75 39 87	17h - 20h École d'Escalade 06 75 17 30 04		18h - 20h Atelier Vannerie Parent-enfant <i>Novembre et décembre</i> Adulte <i>A partir de janvier 2024</i> 06 78 27 61 07	18h - 20h30 Escalade 06 75 17 30 04		
19h - 23h Futsal 06 37 15 54 74	17h30 - 19h Atelier Théâtre <i>Enfant</i> 06 13 22 02 11	17h30 - 18h30 Pilates <i>Débutants</i> 06 87 18 31 87	17h30 - 19h École d'Escalade 06 75 17 30 04	18h - 19h30 Gym Fitness 06 30 76 69 81		
	17h45 - 18h45 8, 10, 12, 14h COMPLET Pilates 06 87 18 31 87	18h - 20h30 Escalade 06 75 17 30 04	18h - 19h30 Gym Dynamique 06 30 76 69 81	18h - 21h <i>1er vendredi du mois avec le professeur</i> Dansons Ensemble 07 82 01 60 69		
	18h - 20h <i>1er mardi du mois</i> Atelier d'écriture 06 58 01 33 31		18h - 20h Atelier Théâtre <i>Adulte</i> 06 13 22 02 11			
	18h - 20h30 <i>3ème mardi du mois</i> Atelier Gravure 07 82 01 60 69	19h - 20h <i>1er mercredi du mois</i> Marche Nordique <i>Séance performance</i> <i>Autres mercredis</i> Marche Nordique <i>Séance entraînement</i> 06 87 18 31 87	18h45 - 20h15 Yoga Dynamique 06 33 21 35 23	18h - 21h <i>3ème vendredi du mois avec un bénévole</i> Dansons Ensemble 07 82 01 60 69		
	19h - 21h Atelier Boxe <i>Plus de 16 ans</i> 06 66 10 14 63	19h00 - 20h30 <i>2ème mercredi du mois</i> Jeux de Société 07 45 05 35 70	19h00 - 20h00 <i>3ème jeudi du mois</i> Jam Session 07 45 05 35 70	20h15 - 22h Handball 06 85 44 50 21 07 85 19 30 00		
		20h30 - 22h30 Volley Ball 06 95 52 26 62	19h30 - 20h30 Zumba 06 27 26 88 34	À partir de 20h30 <i>1er vendredi du mois à partir du 6 octobre</i> Soirée Jeux Société 06 50 73 17 83		



CALENDRIER ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES 2023-2024

SECTEUR OUEST de la Communauté de Communes Mont-Lozère :

Le Valdonnez

Brenoux - Lanuéjols - Saint-Etienne-du-Valdonnez
(À partir des informations transmises à l'office de tourisme Mont-Lozère)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h30 - 11h30 GYM SENIORS 06 32 37 91 43			10h - 11h30 GYM DOUCE & STRETCH 06 32 37 91 43	
- M I D I -				
	14h - 17h PEINTURE LIBRE 04 66 48 03 93		14h - 17h <i>1er et 3ème jeudi du mois</i> JEUX DE CARTES 06 81 62 00 94	
	17h30 - 18h45 THÉÂTRE ENFANTS <i>6 à 11 ans</i> 04 66 48 03 93	16h30 - 18h30 ATELIER BIBLIOTHÈQUE 06 31 68 68 28		
20h - 22h30 THÉÂTRE ADULTES <i>À partir de 16ans</i> 04 66 48 00 19	19h30 - 20h30 DANSE ROCK 06 30 76 81 19			
20h30 - 22h30 <i>Novembre à mars</i> VANNERIE, TRICOT, .. 06 30 76 81 19		20h30 - 22h30 TENNIS DE TABLE 06 81 29 28 67	20h30 - 21h30 GYM DYNAMIQUE 06 32 37 91 43	

