ACTIVITES 2023 / 2024

Reprise des activités à partir
du lundi 11 septembre 2023

Site Internet : 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 2023/2024.
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 : 19h00 à 20h15 : Country Line Dance– Intermédiaires
- Mardi : 20h30 à 22h00 : Danse de Société – 2ème niveau (**)
- Mercredi de 19h00 à 20h15 : Country - Intermédiaires Avancés.
- Mercredi : 20h30 à 21h45 : Country - Confirmés.
- Jeudi : 19h30 à 21h00 : Danse de Société – 1er niveau (*)
- Jeudi : 21h00 à 22h15 : Country Line Dance – Débutants.
- Un samedi par mois de 14h00 à 18h00 : Country - (Pratique de 1h par niveau)
- Un samedi par mois de 14h00 à 18h00 : Danse de Société - (Pratique de 2h par niveau)

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

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 18h00 à 19h00 - **Forfait = 81 €**

Zumba : Contact Delphine : 06.11.96.56.27

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

Randonnée : 3 sections

- Aouste: 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

Gym Aînés: contact

- Jeudi de 10h00 à 11h00