SAISON 2018/2019

SPORT

Complexe sportif Val Saint-Pierre

PLANNING ARTS MARTIAUX

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		JUDO **(4-6 ans)** 13h45 - 14h30 Dojo MJC Jury		
		JUDO **(6 ans)** 14h30 - 15h30 Dojo MJC Jury		
		JUDO **plus de 7 ans** 15h30 - 16h30 Dojo MJC Jury		
		JUDO **(à partir ceinture orange)** 16h30 - 17h30 Dojo MJC Jury **KARATÉ ENFANTS** 16h30 - 17h30 Salle danse École Karaté 57 VSP		
		KARATÉ ENFANTS 17h30 - 18h30 Dojo École Karaté 57 VSP		
SELF DÉFENSE ADULTES 19h15 - 20h15 Dojo École Karaté 57 VSP **KARATÉ ADULTES** 20h15 - 21h15 Dojo École Karaté 57 VSP	**AIKIDO** 19h - 21h30 Dojo Shobu Aikido		**TAÏ BO** 19h - 19h45 Dojo MJC Frontigny-Mécleuves **BOXE THAÏ** 19h45 - 21h30 Dojo MJC Frontigny-Mécleuves	**KARATÉ ENFANTS** 18h - 19h Dojo École Karaté 57 VSP **SELF DÉFENSE ADULTES** 19h - 20h Dojo École Karaté 57 VSP **KARATÉ ADULTES** 20h - 20h45 Dojo École Karaté 57 VSP **AIKIDO** 20h45 - 22h15 Dojo Shobu Aikido

PLANNING GYM ET DANSE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
QI-GONG 8h45 - 9h45 Salle danse Association Familiale de Peltre		**PILATES** 9h - 10h Salle danse Association Familiale de Peltre **QI-GONG** 10h - 11h Salle danse MJC Jury **BABY GYM** **avant 2 ans avec parents** 9h30 - 10h15 Salle multi-sports MJC Jury **BABY GYM** **3 ans** 10h15 - 11h00 Salle multi-sports MJC Jury **EVEIL GYM** **4-5 ans** 11h - 11h45 Salle multi-sports MJC Jury		
PILATES **(ADOS - ADULTES)** 14h - 15h Salle danse MJC Frontigny-Mécleuves		**HIP HOP ENFANTS** **plus de 6 ans** 14h - 15h Salle Danse MJC Jury **ZUMBA KIDS** **(+ 4 ans)** 15h30 - 16h30 Salle danse MJC Jury		**PILATES** 16h - 19h Salle danse MJC Frontigny- Mécleuves
MODERN JAZZ **ENFANTS (6 - 7 ans)** 17h15 - 18h Salle de danse MJC Jury **MODERN JAZZ** **ENFANTS (+ 8 ans)** 18h - 19h Salle de danse MJC Jury **FIT GYM** 18h15-19h15 Dojo MJC Frontigny-Mécleuves **MODERN JAZZ** **ADOS** 19h - 20h Salle de danse MJC Jury **MODERN JAZZ** **ADOS - ADULTES** 20h15 - 21h45 Salle de danse MJC Frontigny-Mécleuves	**MODERN JAZZ** **ENFANTS (3 - 5 ans)** 17h15 - 18h15 Salle de danse MJC Frontigny-Mécleuves **SOPHROLOGIE** **ENFANTS** 17h15 - 18h15 Dojo MJC Jury **MODERN JAZZ** **ENFANTS (5 - 7 ans)** 18h15 - 19h15 Salle de danse MJC Frontigny-Mécleuves **MOVE AND SCULPT** **(+ 15 ans)** 19h15 - 20h15 Salle danse MJC Jury **ZUMBA** **(+ 15 ans)** 20h15 - 21h15 Salle danse MJC Jury	**SOPHROLOGIE** 17h30 - 18h30 Salle de danse MJC Jury **FULL BODY** **(+ 15 ans)** 18h30 - 19h30 Salle danse MJC Jury **JUMP FIT** **(+ 15 ans)** 19h30 - 20h30 Salle danse MJC Jury **YOGA** 19h15 - 20h30 Dojo MJC Frontigny-Mécleuves **DANCE FIT** **ADOS - ADULTES** 20h30 - 21h30 Salle danse MJC Frontigny-Mécleuves	**GYM ENFANTS** **(6 - 8 ans)** 17h15 - 18h15 Salle multi-sports MJC Jury **GYM ENFANTS** **(+ 9 ans)** 18h15 - 19h15 Salle multi-sports MJC Jury **GRS ENFANTS** **à partir de 6 ans** 17h - 18h Dojo MJC Jury **GRS ENFANTS** **à partir de 8 ans** 18h - 19h Dojo MJC Jury **F.A.C.** 18h15 - 19h15 Salle danse MJC Frontigny- Mécleuves **PILATES** **ADOS - ADULTES** 19h15 - 20h30 Salle danse MJC Frontigny-Mécleuves **POUND** 20h30 - 21h30 Salle danse MJC Frontigny-Mécleuves	**SOPHROLOGIE** 17h15 - 18h15 Salle de danse MJC Jury **GYM ENTRETIEN** 18h15 - 19h15 Salle danse MJC Jury

PLANNING RAQUETTE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					COURS TENNIS ENFANTS **(7 - 12 ans)** 10h - 12h Salle tennis TC Peltre
	BADMINTON ADULTES 12h15 - 13h30 Salle multi-sports Jury Badminton Club		**BADMINTON ADULTES** 12h15 - 13h30 Salle multi-sports Jury Badminton Club		
					COURS TENNIS ADOS **(13 - 14 ans)** 10h - 12h Salle tennis TC Peltre
ÉCOLE DE BADMINTON 18h - 19h30 Salle multi-sports Jury Badminton Club **BADMINTON ADULTES** **ET COMPÉTITEURS** 19h30 - 22h15 Salle multi-sports Jury Badminton Club **COURS TENNIS** **ADULTES** 18h - 20h Salle tennis TC Peltre **TENNIS DE TABLE** **ENFANTS (+ 8 ans)** 19h - 20h15 Salle multi-sports MJC Jury	**TENNIS DE TABLE** **ADULTES** 19h - 22h30 Salle multi-sports MJC Jury **COURS** **TENNIS ADULTES** 20h - 22h Salle tennis TC Peltre	**ÉCOLE DE BADMINTON** 19h15 - 20h15 Salle multi-sports Jury Badminton Club **BADMINTON ADULTES** **ET COMPÉTITEURS** 20h15 - 22h15 Salle multi-sports Jury Badminton Club **TENNIS** **DE TABLE ADULTES** **COMPÉTITIONS** 20h - 22h30 Salle multi-sports MJC Jury	**COURS TENNIS ADOLESCENTS** 19h - 20h Salle tennis TC Peltre **COURS TENNIS ADULTES** 20h - 22h Salle tennis TC Peltre	**COURS TENNIS ENFANTS** **(4 - 7 ans)** 17h - 19h Salle tennis TC Peltre	

PLANNING BALLON

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					HAND-BALL **moins de 9 ans mixte** 12h - 12h Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre [hors période hivernale] **FOOT EN SALLE** **ENFANTS** 10h - 12h Salle multi-sports AS Peltre [Période hivernale]
FUTSAL LOISIRS 16h - 18h Salle multi-sports Communauté Emmaus Peltre	**HAND-BALL** **moins de 11 ans filles** 17h - 18h15 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre **HAND-BALL** **moins de 11 ans garçons** 18h15 - 19h30 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre **HAND-BALL** **moins de 18 ans filles** 19h30 - 20h30 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre **HAND-BALL** **moins de 18 ans garçons** 20h30 - 22h30 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre	**HAND-BALL** **moins de 9 ans mixte** 16h15 - 17h45 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre **HAND-BALL ENFANTS** **moins de 15 ans garçons** 17h45 - 19h15 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre	**HAND-BALL** **moins de 13 ans garçons** 19h30 - 20h30 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre **HAND-BALL** **moins de 18 ans garçons** 20h30-22h30 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre	**HAND-BALL** **moins de 13 ans filles** 17h30 - 19h Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre **HAND-BALL** **moins de 15 ans filles** 19h - 20h30 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre **HAND-BALL** **moins de 15 ans garçons** 20h30-22h30 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre	

ATHLÈTISME

MERCREDI
ÉCOLE D'ATHLÉTISME **[4 -11 ans]** **14H - 15H30** Salle multi-sports MJC Frontigny-Mécleuves

Metz Métropole