



ACTIVITÉS

Complexe sportif Val Saint-Pierre

GYM ET DANSE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9h	QI-GONG 8h45 - 9h45 Salle de danse Association Familiale de Peltre				
10h			GYM DOUCE 9h30 - 10h30 Salle de danse Association Familiale de Peltre	BABY GYM (18 mois - 2 ans avec parents) 9h30 - 10h15 Salle multi-sports MJC Jury	
11h			ÉVEIL GYM (4-5 ans) 11h - 11h45 Salle multi-sports MJC Jury	GYM - PILATES 10h30 - 11h30 Salle de danse Association Familiale de Peltre	PILATES 10h20 - 11h20 Salle de danse MJC Frontigny-Mécleuves
12h					
13h					PILATES 13h - 14h Salle de danse MJC Frontigny-Mécleuves
14h	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			BREAKDANCE - HIP HOP ENFANTS CONFIRMÉS 15h - 16h Salle de danse MJC Jury		
16h	GYM DOUCE 15h30 - 16h30 Salle de danse Association Familiale de Peltre				
17h	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		INITIATION AU CIRQUE AVEC CIRCUS ÉCOLE DE MONTIGNY ENFANTS (Débutants, Dès 6 ans) 17h - 19h Dojo MJC Jury	GYM ENFANTS (6 - 8 ans) 17h15 - 18h15 Salle multi-sports MJC Jury
18h	DANSE CLASSIQUE ENFANTS 18h-19h Salle de danse MJC Jury	MODERN JAZZ INITIATION ENFANTS (5-8 ANS) 18h15 - 19h15 Salle de danse MJC Frontigny-Mécleuves	FULL BODY ADDS - ADULTES 18h15 - 19h30 Salle de danse MJC Jury	F.A.C ADDS / ADULTES 18h15 - 19h15 Salle Danse MJC Frontigny-Mécleuves	YOGA ADDS - ADULTES 17h15 - 18h30 Salle Danse MJC Jury
19h	DANSE MODERNE ENFANTS (à partir de 9 ans) 19h - 20h Salle de danse MJC Jury	CARDIO MIX ADDS / ADULTES 19h15 - 20h15 Salle de danse MJC Jury	PILATES STRETCHING ADDS - ADULTES 19h30 - 20h30 Salle de danse MJC Jury	YOGA ADDS - ADULTES 19h - 20h15 Dojo MJC Frontigny-Mécleuves	GYM ENTRETIEN ADDS / ADULTES 18h30 - 19h30 Salle de danse MJC Jury
20h	STRETCHING / MOBILITÉ ADDS / ADULTES 20h - 21h Salle de danse MJC Frontigny-Mécleuves	RENFORCEMENT MUSCULAIRE / GAINAGE ADDS / ADULTES 20h15 - 21h15 Salle de danse MJC Jury	CIRCUIT TRAINING ADDS - ADULTES 20h30 - 21h30 Salle de danse MJC Frontigny-Mécleuves		
21h				DANSE HIP HOP ADDS - ADULTES 20h15 - 22h15 Salle de danse Association Culture Urbaine	DANSE HIP HOP ADDS - ADULTES 20h15 - 22h15 Salle de danse Association Culture Urbaine
22h					

ARTS MARTIAUX

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
10h						TAI DO ENFANTS (à partir de 6 ans) 10h - 11h Dojo École Tai Do Moselle
11h						TAI DO ADOS ADULTES 11h - 12h30 Dojo École Tai Do Moselle
12h						
14h			JUDO ÉVEIL (4-6 ans) 13h45 - 14h30 Dojo MJC Jury			
15h			JUDO ÉVEIL (6 ans) 14h30 - 15h15 Dojo MJC Jury			
16h			JUDO ÉVEIL (à partir de 7 ans) 15h15 - 16h15 Dojo MJC Jury			
17h			JUDO ÉVEIL (à partir de 8 ans) 16h15 - 17h30 Dojo MJC Jury			KARATÉ ENFANTS ET ADOS 16h - 18h Dojo Training Martial Arts
18h		LUDO BOXE ENFANTS (à partir de 6 ans) 17h15 - 18h30 Dojo MJC Jury				
19h	KARATÉ ADDS - ADULTES 19h - 21h Dojo École Karaté 57	TAI DO ADOS ADULTES 18h30 - 19h30 Dojo École Tai Do Moselle		TAI DO ADOS - ADULTES 19h - 19h45 Dojo MJC Frontigny-Mécleuves	KARATÉ ADDS - ADULTES 19h - 20h30 Dojo École Karaté 57 VSP	
20h		AIKIDO 19h30 - 21h30 Dojo Shobu Aikido VSP		BOXE THAI ADDS - ADULTES 19h45 - 21h30 Dojo MJC Frontigny-Mécleuves		
21h			TAI DO ADOS ADULTES 20h15 - 21h45 Dojo École Tai Do Moselle		AIKIDO ADDS - ADULTES 20h45 - 22h15 Dojo Shobu Aikido VSP	
22h						

RAQUETTE

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

BALLON

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h					HAND-BALL MIXTE (moins de 9 ans) 10h - 12h Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre (Sauf du 01/12/23 au 29/02/24)
10h					FUTSAL Enfants 9h - 12h30 Salle multi-sports Association Sportive de Peltre (Sauf du 01/12/23 au 29/02/24)
11h					
12h					
14h		HAND-BALL MIXTE (moins de 9 ans) 14h - 15h45 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre			
15h					
16h		HAND-BALL FILLES / GARÇONS (moins de 11 ans) 15h45 - 17h15 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre			
17h	HAND-BALL FILLES / GARÇONS (moins de 13 ans) 16h45 - 18h Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre			HAND-BALL FILLES / GARÇONS (moins de 13 ans) 17h30 - 19h Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre	
18h		HAND-BALL FILLES (moins de 15 ans) 17h15 - 19h15 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre			
19h	HAND-BALL GARÇONS (moins de 15 ans) 18h00 - 19h30 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre				
20h	HAND-BALL FILLES (moins de 18 ans) 19h30 - 21h Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre		HAND-BALL FILLES (moins de 18 ans) 19h30 - 21h Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre	HAND-BALL GARÇONS seniors 19h - 20h30 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre	
21h					HAND-BALL FEMMES seniors 20h30-22h30 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre
22h	HAND-BALL HOMMES seniors 21h - 22h30 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre				