



# ACTIVITÉS

## Complexe sportif Val Saint-Pierre

### ARTS MARTIAUX

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
10h					<b>TÁI DO ENFANTS (à partir de 7 ans)</b> 10h - 11h Dojo École Tai Do Moselle
11h					<b>TÁI DO ADOS / ADULTES</b> 11h - 12h30 Dojo École Tai Do Moselle
14h45			<b>JUDO (4-6 ans)</b> 13h45 - 14h30 Dojo MJC Jury		
15h			<b>JUDO (6 ans)</b> 14h30 - 15h30 Dojo MJC Jury		
16h			<b>JUDO (à partir de 7 ans)</b> 15h30 - 16h30 Dojo MJC Jury		
17h			<b>JUDO (à partir ceinture orange)</b> 16h30 - 17h30 Dojo MJC Jury		
18h		<b>LUDO BOXE ENFANTS (à partir de 6 ans)</b> 17h30 - 18h30 Dojo MJC Jury			<b>KARATÉ ENFANTS</b> 18h - 19h Dojo École Karaté 57 VSP
19h	<b>KARATÉ ADOS - ADULTES</b> 19h - 20h30 Dojo École Karaté 57			<b>TÁI BO ADOS - ADULTES</b> 19h - 19h45 Dojo MJC Frontigny-Mécleuves	<b>KARATÉ ADOS - ADULTES</b> 19h - 20h30 Dojo École Karaté 57 VSP
20h		<b>AIKIDO</b> 19h - 21h30 Dojo Shobu Aikido VSP		<b>BOXE THAI ADOS - ADULTES</b> 19h45 - 21h30 Dojo MJC Frontigny-Mécleuves	
21h			<b>TÁI DO ADOS / ADULTES</b> 20h15 - 22h Dojo École Tai Do Moselle		<b>AIKIDO</b> 20h45 - 22h15 Dojo Shobu Aikido VSP
22h					

### GYM ET DANSE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9h	<b>01-COÛR</b> 8h45 - 9h45 Salle de danse Association Familiale de Peltre				
10h		<b>SPORT SANTÉ ACTIVITÉS GYMNASTIQUES ADOS / ADULTES</b> 9h - 11h Salle de danse MJC JURY	<b>GYM DOUCE</b> 9h30 - 10h30 Salle de danse Association Familiale de Peltre	<b>BABY GYM (18 mois - 2 ans avec parents)</b> 9h30 - 10h15 Salle multi-sports MJC Jury	
11h			<b>ÉVEIL GYM (3 ans)</b> 10h15 - 11h00 Salle multi-sports MJC Jury		<b>PILATES</b> 10h45 - 11h30 Salle de danse MJC Frontigny-Mécleuves
13h					<b>PILATES</b> 13h - 14h Salle de danse MJC Frontigny-Mécleuves
14h	<b>PILATES</b> 14h - 15h Salle de danse MJC Frontigny-Mécleuves		<b>BREAKDANCE - HIP HOP ENFANTS DÉBUTANTS (à partir de 6 ans)</b> 14h - 15h Salle de danse MJC Jury		
15h			<b>BREAKDANCE - HIP HOP ENFANTS CONFIRMES</b> 15h - 16h Salle de danse MJC Jury		
16h	<b>GYM DOUCE</b> 15h30 - 16h30 Salle de danse Association Familiale de Peltre				
17h	<b>DANSE CLASSIQUE ENFANTS (6-9 ANS) DÉBUTANTS</b> 17h - 18h Salle de danse MJC Jury	<b>MODERN JAZZ ÉVEIL (3-5 ans)</b> 17h15 - 18h15 Salle de danse MJC Frontigny-Mécleuves	<b>MÉDITATION - RELAXATION - GESTION DU STRESS ADOS - ADULTES</b> 17h30 - 18h30 Dojo MJC Jury	<b>INITIATION AU CIRQUE AVEC CIRK ÉOLE DE MONTIGNY ENFANTS (Débutants, Dès 6 ans)</b> 17h - 19h Dojo MJC Jury	<b>GYM ENFANTS (6 - 8 ans)</b> 17h15 - 18h15 Salle multi-sports MJC JURY
18h	<b>DANSE ENFANTS</b> 18h-19h Salle de danse MJC Jury	<b>MODERN JAZZ INITIATION ENFANTS</b> 18h15 - 19h15 Salle de danse MJC Frontigny-Mécleuves	<b>FULL BODY ADOS - ADULTES</b> 18h15 - 19h30 Salle de danse MJC Jury	<b>F.A.C. ADOS / ADULTES</b> 18h15 - 19h15 Salle Danse MJC Frontigny-Mécleuves	<b>GYM ENFANTS (9 ans et plus)</b> 18h15 - 19h30 Salle multi-sports MJC JURY
19h	<b>DANSE MODERNE ENFANTS (à partir de 9 ans)</b> 19h - 20h Salle de danse MJC Jury	<b>CARDIO MIX ADOS / ADULTES</b> 19h15 - 20h15 Salle de danse MJC Jury	<b>PILATES STRETCHING ADOS - ADULTES</b> 19h30 - 20h30 Salle de danse MJC Jury	<b>YOGA ADOS - ADULTES</b> 19h15 - 20h30 Dojo MJC Frontigny-Mécleuves	<b>GYM ENTRETIEN ADOS / ADULTES</b> 18h15 - 19h15 Salle de danse MJC Jury
20h	<b>DANSE LATIN ROCK ADOS / ADULTES</b> 20h - 21h Salle de danse MJC Jury	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE / GAINAGE ADOS / ADULTES</b> 20h15 - 21h15 Salle de danse MJC Jury	<b>CROSS HIT ADOS - ADULTES</b> 20h30 - 21h30 Salle de danse MJC Frontigny-Mécleuves		
21h				<b>HIP HOP ADOS - ADULTES</b> 20h15 - 22h30 Salle de danse Association Culture Urbaine	
22h					

### RAQUETTE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h							
10h	<b>COURS TENNIS ADULTES</b> 9h - 12h Salle tennis AOSM Meclueves						<b>BADMINTON ADULTES LOISIRS ET COMPÉTITEURS</b> 9h30 - 11h45 Salle multi-sports Jury Badminton Club
11h							
12h		<b>BADMINTON ADULTES LOISIRS</b> 12h - 13h30 Salle multi-sports Jury Badminton Club		<b>BADMINTON ADULTES LOISIRS</b> 12h - 13h30 Salle multi-sports Jury Badminton Club			
13h							
14h							
15h						<b>COURS TENNIS ENFANTS</b> 14h - 16h Salle tennis TC Peltre	
16h							
17h					<b>COURS TENNIS ENFANTS</b> 17h - 18h Salle tennis TC Peltre		
18h	<b>ÉCOLE DE BADMINTON</b> 18h - 19h30 Salle multi-sports Jury Badminton Club	<b>COURS TENNIS ADULTES</b> 17h - 21h Salle tennis TC Peltre	<b>ÉCOLE DE BADMINTON</b> 19h15 - 20h15 Salle multi-sports Jury Badminton Club		<b>MINI-TENNIS ENFANTS (4-6 ANS)</b> 18h - 19h Salle tennis TC Peltre		
19h	<b>BADMINTON ADULTES LOISIRS COMPÉTITEURS</b> 19h30 - 22h15 Salle multi-sports Jury Badminton Club	<b>TENNIS DE TABLE (8 ans et plus)</b> 19h - 22h30 Salle multi-sports MJC Jury	<b>BADMINTON ADULTES LOISIRS ET COMPÉTITEURS</b> 20h15 - 22h15 Salle multi-sports Jury Badminton Club	<b>COURS TENNIS ADULTES</b> 19h - 22h Salle tennis TC Peltre	<b>COURS TENNIS ADULTES COMPÉTITIONS</b> 19h - 21h Salle tennis TC PELTRE		
20h							
21h							
22h							

### BALLON

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h					
10h					
11h					<b>HAND-BALL MIXTE (moins de 9 ans)</b> 10h - 12h Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre (Sauf du 01/12/22 au 28/02/23)
12h					<b>FUTSAL ENFANTS</b> 9h - 13h Salle multi-sports AS Peltre (Du 01/12/22 au 28/02/22)
13h					
14h					
15h		<b>HAND-BALL FILLES (moins de 11 ans)</b> 14h - 15h45 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre			
16h		<b>HAND-BALL FILLES (moins de 13 ans)</b> 15h45 - 17h30 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre			
17h	<b>HAND-BALL FILLES (moins de 11 ans)</b> 16h45 - 18h Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre				
18h	<b>HAND-BALL GARÇONS (moins de 13 ans)</b> 18h15 - 19h30 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre	<b>HAND-BALL GARÇONS (11 - 13 ans)</b> 17h - 18h30 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre		<b>HAND-BALL FILLES (moins de 13 ans)</b> 18h - 19h30 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre	
19h	<b>HAND-BALL GARÇONS (moins de 15 ans)</b> 19h30 - 21h Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre				
20h	<b>HAND-BALL FILLES (moins de 15 ans)</b> 19h30 - 21h Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre	<b>HAND-BALL FILLES (moins de 15 ans)</b> 19h30 - 21h Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre			
21h					
22h	<b>HAND-BALL SENIORS HOMMES</b> 21h - 22h30 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre	<b>HAND-BALL FILLES (moins de 18 ans)</b> 21h - 22h30 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre	<b>HAND-BALL SENIORS HOMMES</b> 20h30 - 22h30 Salle multi-sports Sport Co Val Saint-Pierre		

