TENNIS Gymnase

École de tennis, séniors, féminines, séniors loisirs lundi, mardi, mercredi, vendredi et samedi

Les horaires seront définis en début de saison sportive

Pierrick CHAUMOND: 06 82 03 49 25

tennisclubmonflanquin@clubeo.com

www.tennis-club-monflanquin-clubeo.com

VÉLO / CYCLO 4 HAUT AGENAIS

Monflanquin

Cyclotourisme	jeudi mai > août	9h00 (départ)
Cyclolourisme	jeudi oct. > juin	14h00 (départ)

Jean-Luc PENIN: 06 85 75 68 99

Castillonnès: VTT, Ludovic LOMBARTE / 06 70 74 26 71. Villeréal: participation aux cyclosportives FFC, Christian BALSE 06 07 52 84 52 et compétition cyclosport, cyclo-cross et VTT, Joël CAMINADE 06 43 84 96 24.

Guy MOLIÉRAC: 06 72 09 50 51

cyclo4-haut.agenais@orange.fr

cyclo4passion.blog4ever.com

YOGA section MJC

Yoga adapté sur chaise		16h00 à 17h00
Yoga	lundi	17h30 à 18h45 19h00 à 20h15

Anne CANTIN: 07 86 12 97 75

lateliersutra@gmail.com / mjcmonflanquin@gmail.com

YOGA / ENJOY YOGA

1er étage du Club House du Rugby

	lundi	09h30 à 10h45*
Hatha Yoga	mardi	19h00 à 20h15
*Pratique douce	jeudi	10h00 à 11h15
,		18h00 à 19h15

Virginie ROSIER: 06 88 00 26 33

rosiervirginie@gmail.com

BASKET

Salle des sports Boudy de Beauregard

Catégories : de baby (U7) à sénior et loisir

Pour connaître les horairés d'entraînement et pour tout autre renseignement contactez le club.

Aurore PINCHON: 06 73 91 88 38

pinchon.aurore@orange.fr

www.facebook.com/boudybasketclub www.boudybc.fr ARTS MARTIAUX ATHLÉTISME BASKET BOXE FRANÇAISE

SPORTIVES
ENFANTS ADULTES SÉNIORS

ACTIVITÉS

FITNESS
FOOTBALL
GYM
MARCHE
PÉTANQUE
RUGBY

TENNIS

TENNIS DE TABLE

VÉLO YOGA

2023 / 2024



Mairie de Monflanquin 05 53 36 40 05 www.monflanquin.fr

				FOOTBALL
ARTS MARTIAUX : JUD	Ο ΤΑΪ	SO KARA	ΤÉ	Au stade de fo
Au dojo	O, IAI	o, KAKA	1	U7 et U9
,		lundi	18h30 à 19h30	U11 et U13 F
Taïso Judo, renforcement muso	culaire	vendredi	18h00 à 19h00	U13
i	Jaiano	venureur		U15 et U17
Judo débutants		mercredi	15h30 à 16h30	Séniors
Judo confirmés	N . 00 6	0000404	16h30 à 17h30	Féminines
Christophe COLLIGNO				Alain MARTI
	ollignoi	n-cnristop	he@wanadoo.fr	
Karaté enfants		mercredi	18h00 à 19h00	Marc COGNE
Karaté adultes	07.00		19h30 à 21h00	
Loïc GOMEZ : 06 24 88				
	b.karat	emonflan	quin@orange.fr	VDM (Vétéra
ATHLÉTISME	1 /			Foot (gymnas
MAC 47 au stade de Cou	· `	_ ,		
Adultes	mercre		18h00 à 19h45	Hervé LIABA
Patrice MARQUIS: 06 8				GYM
Laurent DAROT : 06 08 3				GFLM (club d
		monflanqı	uin@gmail.com	Gym rythmiqu
BASKET LOISIR section	n MJC			artistique (6/8
Au gymnase	1			Gym compétition
Adultes	jeudi		19h30 à 21h30	Zumba (à la N
David LAMBOTTIN: 06				Baby gym (2/4 GAF loisirs
			5@hotmail.com	GAF loisirs GR loisirs
			uin@gmail.com	GAF compétit
BOXE FRANÇAISE sect	ion MJ	С		Gym compétit
SBFM au dojo				GAF loisirs to
Compétiteurs-trices	mardi	et jeudi	19h00 à 21h00	Cours de renf
Jeunes	same	di .	15h30 à 17h00	musculaire ac
Adultes	Carrio	41	17h00 à 19h00	C 44:4
Patrick NICOLAS: 06 42				Gym compétit GR loisirs tou
	_ •		47@wanadoo.fr	
	mjo	monflanq	uin@gmail.com	Au dojo
FITNESS section MJC				Gym méthode
lundi et jeudi			10h00 à 11h00	Fabienne LE
Lynn ROHAN : 05 53 40				
			@hotmail.co.uk	
	mjo	monflanq	uin@gmail.com	GYM volonta
				Au gymnase
				3,

All stane ne tooth	all		
Au stade de footb U7 et U9	same	.di	10h00 à 12h00
U11 et U13 F		i et jeudi	17h30 à 19h00
U13	Illaiu	i et jeddi	18h00 à 19h30
U15 et U17	more	redi et vendredi	18h00 à 20h00
Séniors		redi et veridiedi	20h00 à 21h30
Féminines	mard	i et jeudi	20h00 à 21h30
Alain MARTINAU			201100 a 2 11130
Alaili WARTINAO	. טס		d47@gmail.com
Marc COGNET :	ne 49 30		u+7@gman.com
Maic COCKET .	00 43 30		ep.marc@live.fr
			530331@lfna.fr
VDM (Vétérans d	e Monfl	anguin)	
Foot (gymnase)	lundi		19h30 à 21h30
(0)	vendr	edi (en extérieur)	20h00 à 22h00
Hervé LIABASTR		, ,	
GYM			
GFLM (club de gy	mnastic	ue) au gymnase	
Gym rythmique et artistique (6/8 ans		lundi	17h30 à 19h30
Gym compétition et hip hop		mardi	17h30 à 19h30
Zumba (à la MJC)		mardi	19h45 à 20h45
Baby gym (2/4 ans) GAF loisirs GR loisirs GAF compétition tout âge		mercredi	13h30 à 19h30
Gym compétition GAF loisirs tout âge		jeudi	17h00 à 18h30
Cours de renforcement musculaire adulte		jeudi	18h30 à 19h30
		vendredi	17h00 à 19h30
Gym compétition		samedi	10h00 à 13h00
GR loisirs tout âge		samedi occasionnellement	13h00 à 17h00
Au dojo			
Gym méthode Pila		mardi et vendredi	10h00 à 11h00
E I I EEAN	: 06 60	36 11 06	
Fabienne LEFAY			
			efay@hotmail.fr
		fabyl neloisirmonflanq	

vendredi

17h00 à 18h30

MARCHE				
Carrefour de fe	r (départ	:)		
Adultes	mardi	(été)		8h30
(2 groupes)	mardi	(hiver)		14h00
Marche nordique	vendre	edi		13h30
Rando-santé	lundi (1	tous les 15	jours)	9h00
Rando-douce	lundi (a	alternée)		après-midi
Marie-Claude I	DELCAI	LLOU : 06	85 04 3	39 07
		mclaude.d	elcaille	ou@gmail.com
PÉTANQUE				
Union bouliste				
Adultes	me	ercredi et sa	medi	14h30
Jacques JARG	EAU: 0	6 07 31 18		
jackyjargeau@live.fr				
RUGBY				
Au stade de Co	oulon			
Séniors mardi et vendredi 19h45 à 22h0				
Christophe DE	LAMAR	LIERE : 06	83 17	
École de rugby		mercredi		16h30 à 20h00
		samedi		9h30 à 12h00
Théo RODES:	06 31 5			
Féminines		vendredi		19h30 à 22h30
Constance PA	STOR : 0			
		4cant	onsbh	ap@gmail.com
TENNIS DE TA	BLE			
Gymnase				
lundi et jeudi		17h00 à 19h30		
jeudi pour les jeunes 6 à 18 ans entraînement spécifique avec un éducateur spécialisé		a 18 ans avec un	17h00 à 19h00	
vendredi			20h00 à 23h00	
samedi compétition			16h00 à 20h00	
Inscription poss				
Sébastien BRU	JNET: 0	6 76 78 25	64	
		monflar	quintt	47@gmail.com