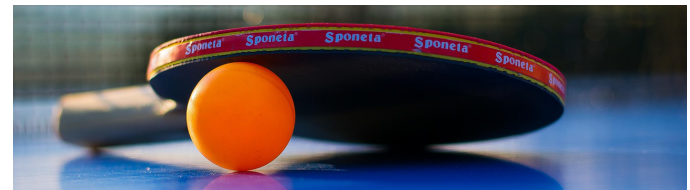


TENNIS DE TABLE		
Gymnase		
lundi et jeudi	17h00 à 19h00	
jeudi pour les jeunes 8 à 18 ans <i>entraînement spécifique avec un éducateur spécialisé</i>	17h00 à 19h00	
vendredi	20h00 à 23h00	
Samedi <i>compétition</i>	16h00 à 20h00	
Inscription possible toute l'année		
Sébastien BRUNET : 06 76 78 25 64		
monflanquintt47@gmail.com		
VÉLO / CYCLO 4 HAUT AGENAIS		
Cyclisme loisir : MONFLANQUIN		
Jean-Luc PENIN : 06 85 75 68 99	jeudi mai > août	9h00
Robert LALANNE : 06 01 07 90 31	jeudi oct. > juin	14h00
Cyclisme loisir : CANCON, VILLERÉAL (BORN) voir site *		
Épreuves de masse (cyclosporives), Christian BALSE / 06 07 62 84 52 , compétitions cyclistes (route, cyclo-cross, VTT), Joël CAMINADE / 06 43 84 96 24		
Président Guy MOLIERAC : 06 72 09 50 51		
cyclo4-haut.agenais@orange.fr		
cyclo4passion.blog4ever.com *		
YOGA section MJC		
Yoga adapté sur chaise	lundi	16h00 à 17h00
Yoga	lundi	17h30 à 18h45 19h00 à 20h15
	jeudi	18h30 à 19h45
Anne CANTIN : 07 86 12 97 75		
mjcmonflanquin@gmail.com		
YOGA / ENJOY YOGA		
Place du Cap del Pech		
lundi 9h30 (pratique douce) et 19h00	mardi 10h00	jeudi 18h00
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		
Renseignements : contactez le club * ou sur le site **		
06 70 88 46 86 / secretariat@boudybc.fr *		
www.facebook.com/boudybasketclub		
www.boudybc.fr **		

ARTS MARTIAUX
ATHLÉTISME
BASKET
BOXE FRANÇAISE
FITNESS
FOOTBALL
GYM
MARCHE
PÉTANQUE
RUGBY
TENNIS
TENNIS DE TABLE
VÉLO
YOGA

ACTIVITÉS SPORTIVES

2025 / 2026



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



ARTS MARTIAUX : JUDO, TAÏSO, KARATÉ		
Au dojo		
Taïso Judo, renforcement musculaire	lundi	18h30 à 19h30
	vendredi	18h30 à 19h30
Judo débutants	mercredi	15h30 à 16h30
Judo confirmés		16h30 à 17h30
Christophe COLLIGNON : 06 80 99 94 89		
collignon-christophe@wanadoo.fr		
Karaté enfants	mercredi	18h00 à 19h00
Karaté adultes		19h30 à 21h00
Loïc GOMEZ : 06 24 88 87 03		
club.karatemonflanquin@orange.fr		
ATHLÉTISME		
MAC 47 au stade de Coulon (rugby)		
Adultes	mercredi	18h00 à 19h45
Patrice MARQUIS : 06 81 36 98 81		
Laurent DAROT : 06 08 35 07 54		
macmonflanquin@gmail.com		
BASKET LOISIR section MJC		
Au gymnase		
Mixte à partir de 16 ans	jeudi	19h30 à 21h30
David LAMBOTTIN : 06 27 20 26 41		
maclamb_85@hotmail.com		
mjcmonflanquin@gmail.com		
BOXE FRANÇAISE section MJC		
SBFM au dojo		
Compétiteurs-trices	mardi et jeudi	19h00 à 21h00
Jeunes	samedi	15h30 à 17h00
Adultes		17h00 à 19h00
Patrick NICOLAS : 06 42 86 39 13		
patrick.nicolas47@wanadoo.fr		
mjcmonflanquin@gmail.com		
FITNESS section MJC		
lundi et jeudi		10h00 à 12h00
Lynn ROHAN : 06 41 58 97 07		
lynn.rohan@hotmail.co.uk		
mjcmonflanquin@gmail.com		

FOOTBALL		
Au stade de football		
U7 et U9	samedi	10h00 à 12h00
U11 et U15	mardi	18h00 à 19h30
U13 et U17	mercredi	18h00 à 19h30
Senior		20h00 à 22h00
U11	jeudi	18h00 à 19h30
U13, U15 et U17	vendredi	18h00 à 19h30
Senior		20h00 à 22h00
Julien MALBEC : 06 85 28 38 41 / juju.malbec@hotmail.fr		
Nicolas DETTO : 06 15 57 00 06 / nicolas.detto@gmail.com		
530331@lfna.fr		
VDM (Vétérans de Monflanquin)		
Foot (gymnase)	lundi	19h30 à 21h30
	vendredi (en extérieur)	20h00 à 22h00
Hervé LIABASTRE : 06 14 23 25 37		
GYM		
GFLM (club de gymnastique) au gymnase		
GR et GAF	lundi	17h00 à 19h15
GAF loisir	mardi	17h45 à 19h15
GAF compétition		17h00 à 19h00
Zumba (à la MJC) *		20h00 à 21h00
GAF loisir et compétition	mercredi	13h30 à 18h30
Baby gym (2/5 ans)		15h20 à 16h10
GR		15h00 à 16h30
GAF competition	jeudi	17h00 à 18h30
Renforcement musculaire adulte		18h30 à 19h30
GR	vendredi	17h15 à 19h15
GAF compétition		17h00 à 19h00
GAF loisir et compétition	samedi	10h30 à 12h00
	occasionnellement	13h30 à 15h00
Au dojo		
Méthode Pilates	mardi et vendredi	10h00 à 11h00
Fabienne LEFAY : 06 60 36 11 06 / fabylefay@gmail.com		
gymformeloisirmonflanquin@gmail.com		
Lucie : 06 88 88 78 14 * (zumba)		
GYM volontaire		
Au gymnase	vendredi	17h00 à 18h30

MARCHE			
Départs : parking piscine *, carrefour de fer **			
Rando-santé	lundi (tous les 15 jours)	*	9h00
Rando	mardi (été)	**	8h30
	mardi (hiver)		13h30
Bungy pump	mercredi	*	9h30
Rando-douce	jeudi (été)	**	8h00
	jeudi (hiver)		13h30
Marche nordique	vendredi	*	9h00
Dominique BARBIERS : 06 03 39 31 40 (Bungy pump ou bâtons dynamiques)			
Marie-Claude DELCAILLOU : 06 85 04 39 07			
mclaude.delcaillou@gmail.com			
PÉTANQUE			
Union bouliste			
Ouvert à toutes et à tous	mercredi et samedi		14h30
Jacques JARGEAU : 06 07 31 18 69 / jackyjargeau@live.fr			
RUGBY			
Au stade de Coulon			
Seniors	mercredi et vendredi		19h45 à 22h00
Christophe DELAMARLIERE : 06 83 17 76 81			
École de rugby	mercredi		16h30 à 20h00
	samedi		9h30 à 12h00
Théo RODES : 06 88 45 85 75			
Féminines	mardi et vendredi		19h30 à 22h30
Constance PASTOR : 06 89 91 60 73			
4cantonsbhap@gmail.com			
TENNIS			
Gymnase			
École de tennis, seniors, féminines, seniors loisirs		du lundi au samedi	
Les horaires seront définis en début de saison sportive			
Pierrick CHAUMOND : 06 82 03 49 25			
tennisclubmonflanquin@laposte.net			
www.tennis-club-monflanquin-clubeo.com			
TIR À L'ARC section MJC			
Chapiteau (piscine)			
mercredi (tout public)			14h30 à 16h30
Xavier BROCHARD / 06 78 17 55 04			
mjcmonflanquin@gmail.com			