



La Messipontine

Ensemble pour garder la forme

2ème semestre 2018

MARCHE NORDIQUE

DANSE DE LOISIRS

BADMINTON

VOYAGES

ANGLAIS

DECORATION FLORALE

Vous trouverez sûrement une activité qui vous convient, alors, faites votre choix et rejoignez-nous ! Toutes les informations sur notre blog :

lamessipontine.over-blog.com

Décoration florale, le retour attendu !

Les adeptes de la décoration florale pourront à nouveau assouvir leur passion de 14h30 à 16h30, les samedis :

- 22 septembre (souvenirs d'été) ➤ 20 octobre (couleurs d'automne)
- 17 novembre ➤ 15 décembre

salle du Pré-Delacour

Informations et inscriptions : 03 22 45 50 49 ou lamessipontine@sfr.fr



Do you speak english ?

- Cours d'anglais en groupe à la salle du Pré-Delacour
- Le mardi de 17 h 45 à 18 h 45 ou 19 h à 20 h
- Niveau débutant
- Cours collectif qui permet d'avoir un tarif avantageux

Informations et inscriptions auprès de Béatrice :

03 22 45 50 49 ou lamessipontine@sfr.fr



BADMINTON

Vous pourrez vous dépenser en pratiquant le badminton de 18h à 20h00, tous les mardis à la salle des fêtes

Sans stress, entre nous, venez taper dans le volant...

Renseignements & inscriptions auprès de Didier : 03 22 45 50 49



DANSE DE LOISIRS

Nouveaux professeurs, nouveaux horaires

Quick step, rock, paso doble, tango, salsa... de la danse pour tous les styles et pour tous les goûts...

- Les professeurs, Anne & Christophe, vous apprendront les pas de danse afin d'être des pros sur les pistes de danse
 - tous les **mercredis soirs, de 18h45 à 20h15** à la salle des fêtes
- Renseignements & inscriptions auprès de Didier : 03 22 45 50 49



MARCHE NORDIQUE

dimanche matin, RdV 9h (parcours d'environ 10 kms) :

- 09 et 23 septembre ➤ 07 et 21 octobre
- 04 et 18 novembre ➤ 02 et 16 décembre

mercredi matin, RdV 8h45 : (parcours d'environ 5 kms) :

- 05 et 19 septembre ➤ 03, 17 et 31 octobre
- 14 et 28 novembre ➤ 12 décembre

RdV à 8 h 45 pour un départ du parking de la salle des fêtes

Retour pour midi - Prêt de bâtons possible

Renseignements marches mercredi : Lionel (06 08 85 14 36)

marches dimanche : Frédéric (03 22 95 38 45) ou Béatrice (03 22 45 50 49)



L'ADHESION : 20€ POUR LA FAMILLE

Certaines activités comme la danse, la décoration florale et les cours d'anglais nécessitent une participation supplémentaire

Renseignements auprès des responsables

La Messipontine, 43 allée des marronniers 80480 Pont de Metz

03 22 45 50 49

mail : lamessipontine@sfr.fr

Consultez notre blog et abonnez-vous à sa newsletter :

lamessipontine.over-blog.com

IPNS Ne pas jeter sur la voie publique

