



La Messipontine

des activités pour toute la famille

1er semestre 2018

MARCHE NORDIQUE

DANSE DE LOISIRS

BADMINTON

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

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
- Limité à 10 inscrits de niveau débutant
- Objectif : avoir les bases pour se débrouiller à l'étranger



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

BADMINTON

Venez vous dépenser en en vous amusant et en libérant les tensions !

Sans stress, entre nous, venez taper dans le volant...,
de 18h30 à 20h30, le mercredi à la salle des fêtes



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

DANSE DE LOISIRS.

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



- Le professeur s'adapte à vos demandes dans une ambiance décontractée
 - tous les mardis soirs, de 19h à 21h à la salle des fêtes
- Renseignements & inscriptions auprès de Didier : 03 22 45 50 49

MARCHE NORDIQUE

Des parcours de 10 kms, le dimanche matin :

- 07 et 21 janvier
- 11 et 25 mars
- 13 mai
- 04 et 18 février
- 08 et 22 avril
- 03 et 24 juin

RV à 8h45 à la salle des fêtes.



NOUVEAU, pour les débutants, marche à allure modérée sur des parcours de 5 à 7 kms, le mercredi matin :

- 10 et 24 janvier
- 11 et 18 avril
- 07 et 21 février
- 16 et 30 mai
- 14 et 28 mars
- 06 et 20 juin

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 : 15€ POUR LA FAMILLE

Certaines activités comme la danse 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

Consultez notre blog et abonnez-vous à sa newsletter :

lamessipontine.over-blog.com

IPNS Ne pas jeter sur la voie publique.