

**De Terre et de Lumière**  
*(Yoga, bien être, développement personnel)*

**Mme Valérie MARTIN 06 27 94 40 64**  
martinvalerie6@gmail.com  
<http://terre-lumiere-yoga.fr/>

**Horaires :**

*Lundi de 9h à 10h30*  
*Mardi de 9h à 11h*  
*Samedi de 14h à 17h30 (2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> du mois)*

*À la salle des fêtes et la salle de motricité*

**Club de l'amitié**  
*(Club du troisième âge)*

**M. Patrice BOUCHER 06 56 83 26 50**  
patrice.boucher2@sfr.fr

**Horaires :**

*Mardi de 14h à 18h*  
*Jeudi de 14h à 18h*

*À la salle des fêtes*

**Viet Vo Dao**  
*(Art martial vietnamien)*

**M. Jérôme CARBASSE 06 23 12 77 36**  
vvdmontescot@gmail.com

**Horaires :**

*Lundi de 18h30 à 19h30 (pour enfant)*  
*et de 19h30 à 21h (pour adults)*  
*Mercredi de 18h à 21h*

*À la salle de motricité*

**Boxe française**  
*(Sport de combat pieds-poings)*

**M. Florent OMS 06 27 94 36 63**  
montescotboxefrancaise@gmail.com  
<https://www.montescotboxefrancaise.com/>

**Horaires :**

*Lundi et jeudi de 19h30 à 21h (pour adulte)*  
*Mercredi de 18h à 19h (pour enfant)*

*À la salle des fêtes*

**Rêves andalous**  
*(Danse flamenco)*

**Mme Florence TÉTELIN 04 62 22 56 35**  
florencetetelin@gmail.com

**Horaires :**

*Mardi de 18h à 22h*  
*Mercredi de 16h à 22h30*  
*Jeudi de 18h à 21h30*

*À la salle des fêtes*

**1, 2, 3 ... Au point de croix**  
(Broderie, canevass, couture, tricot)

Mme Marie Laure GRANDVALLET 06 09 45 99 90  
grandvalletmarielaure@gmail.com

**Horaires :**

Mardi et jeudi de 14h à 18h

À la salle des fêtes

**La source**  
(Dessin, peinture, arts plastiques)

Mme Marie-Jo MAZODIER 04 68 21 68 21  
j.c.mazodier@wanadoo.fr

**Horaires :**

Samedi de 14h à 17h

À la salle des fêtes

**Yoga pour tous**

Mme Christiane GRIOT 06 95 33 90 61  
christianegriot@laposte.net

**Horaires :**

Mardi de 17h15 à 18h15 (pour enfant)  
Mardi et jeudi de 18h15 à 20h15 (pour adulte)

À la salle de motricité

**Gymnastique douce**

Mme Christiane GRIOT 06 95 33 90 61  
christianegriot@laposte.net

**Horaires :**

Lundi et vendredi de 11h à 12h

À la salle des fêtes

**Pétanque Montescotoise**

M. Alain FERNANDEZ 06 05 30 74 53  
Jean-francois.baldare@orange.fr

**Gotaïdo traditionnel**  
(Cours de self défense)

M. Antoine RAMIREZ 06 37 15 37 95  
aurelie.tarroque@gmail.com

**Horaires :**

Vendredi de 19h à 21h

À la salle de motricité

**Club libre esprits**  
(Cours jeux de société, bridge, échec ...)

M. Gilles ZUERAS 06 33 79 59 24  
zueras66@gmail.com

**Horaires :**

Lundi et jeudi de 14h à 18h30

À la salle ...

**Judo**

M. Thierry CATALA 09 60 44 03 78  
catala.thierry1@wanadoo.fr  
<http://judo-stcyp.fr/montescot.html>

**Horaires :**

Lundi de 17h30 à 19h15

À la salle de motricité

**Tennis**

M. Georges DUFFAUD 07 71 16 31 71  
georges.duffaud@orange.fr

**Chasse**

M. Laurent BAUDET 06 72 79 94 73  
famillebaudet@free.fr