

# Saison 2023/2024



Amicale Montauriolaise

Activités proposées du 11 septembre 2023 au 28 juin 2024

## MARCHE



Chaque **lundi de 9h00 à 11h00**,

Ouvert à tous

Parcours faciles et courts autour de Montauriol

Adhésion annuelle : 5€/personne

Animée par Elisabeth 07 85 16 81 06

et José 06 41 66 60 95

## DANSE TRAD

Chaque **mardi de 18h30 à 20h30**,

Ouvert à tous

Apprentissage de la Polka, Scottish, Valse,  
Bourrée... en toute convivialité et bonne humeur

Adhésion annuelle : 5€/personne

Animée par Danièle et Dany, Chantal et Jean, Jacqueline

Contact : Hélène 06 79 03 55 78 ou Roger 06 52 91 98 57



## QI GONG



Chaque **mercredi de 18h00 à 19h00**,

Ouvert à tous

Gymnastique Chinoise douce favorisant la circulation des  
énergies et facilitant les mouvements de la vie quotidienne

Adhésion annuelle : 5€/personne + Cotisation 50€/an

Animée par Hélène 06 79 03 55 78 et Roger 06 52 91 98 57

## LANGUE DES SIGNES



Chaque **jeudi de 10h00 à 10h45**,

Ouvert à tous

Initiation à la Langue des Signes Française utilisée  
habituellement par les personnes déficientes auditives

Adhésion annuelle : 5€/personne + Cotisation 50€

Animée par Eliane 06 62 37 57 96



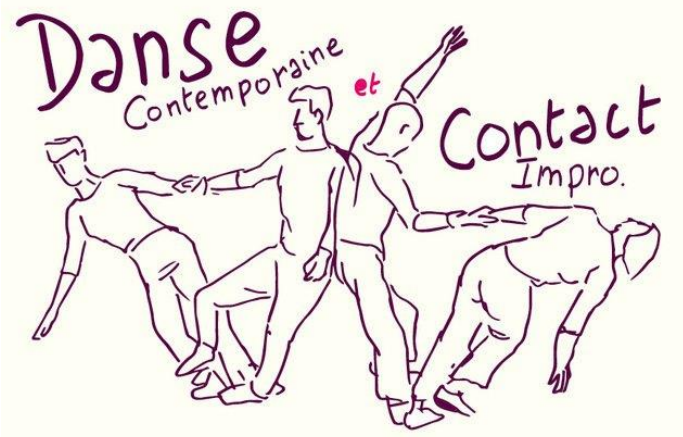
# ATELIER ENFANT/ADO (6 à 16ans) DANSE/EXPRESSION CORPORELLE

Chaque **vendredi de 17h30 à 18h30**,

Lieu de rencontre, d'expression corporelle et de créations

Adhésion annuelle : 5€/personne + Cotisation 30€/an

Animée par Eliane 06 62 37 57 96



## BALADE NATURE



De 4 à 6 sorties/an, le **samedi après-midi**,

Ouvert à tous

Découverte de la faune et de la flore...

Adhésion annuelle : 5€/personne

Animée par David

Contact : Hélène 06 79 03 55 78 ou Roger 06 52 91 98 57

## ARBRE de NOEL

Le **samedi 16 décembre après-midi**

Ouvert à tous

Décoration du sapin sur la place du village,

Spectacle et goûter,

Chants de Noël autour du sapin



## SENIORS et CONDUITE AUTOMOBILE

Dates à déterminer (**dernier trimestre 2023**)

Ouvert à partir de 60 ans et + titulaires du permis de conduire

Adhésion annuelle : 5€/personne

Contact : Hélène 06 79 03 55 78 ou Roger 06 52 91 98 57



Réactualisation au  
code de la route



Entretien du  
véhicule

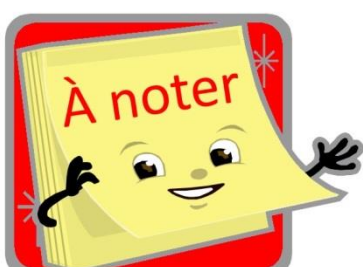


Initiation à  
l'éco-conduite

L'atelier se déroule sur la journée avec :

- Un temps d'accueil convivial avec café, thé, jus de fruit (9h - 9h30)
- Un atelier théorique animé par un enseignant de la conduite (9h30 - 12h30)
- Un temps repas offert pour les participants inscrits à l'atelier pratique (12h30 - 14h)
- Un atelier pratique d'initiation à l'éco-conduite sur voiture auto-école accompagné d'un enseignant de la conduite (14h - 17h)

Possibilité de participer uniquement à la partie théorique pour ceux qui le souhaitent.



À noter

- **Le coût de l'adhésion à l'Amicale couvre l'assurance**
- **La cotisation des activités sert aux frais de fonctionnement de l'Amicale**
- **Tous les animateurs sont bénévoles**