

ASSOCIATION PASSION

Mougins C sport

**VILLE
SPORTIVE
OR**

**2019
2020**



MOUGINS
CÔTE D'AZUR
FRANCE



SOMMAIRE

- 5** - Édito
- 6** - Apnée
- 7** - Arts martiaux
- 14** - Badminton
- 15** - Basket
- 16** - Course d'orientation
- 17** - Cyclisme
- 18** - Danse
- 22** - Échecs
- 22** - Éducation canine
- 23** - Football
- 24** - Golf
- 24** - Gymnastique
- 25** - Handball
- 26** - Handisport
- 27** - Loisirs sportifs et créatifs
- 28** - Modelisme
- 28** - Patinage artistique
- 29** - Pétanque
- 30** - Piscine
- 31** - Rugby
- 32** - Tennis
- 33** - Volley-ball
- 34** - Yoga





Chers Amis Sportifs,

J'ai le plaisir de vous présenter la nouvelle édition de Mougins C Sport, qui regroupe l'ensemble des associations sportives de la ville de Mougins.

Nombreux sont ceux parmi vous qui pratiquent un sport ou souhaitent se lancer.

N'hésitez pas à rejoindre un des nombreux clubs de la commune, qui tout au long de l'année organisent entraînements, compétitions et manifestations diverses, pour le bonheur de tous.

Le terrain de jeu mouginois s'adapte à tous les sportifs, quels que soient leur âge, leur disponibilité ou leurs aspirations.

Cet outil est à votre disposition et vous permettra facilement de trouver tous les renseignements pour pratiquer votre sport favori à Mougins.

Je vous souhaite une excellente saison sportive.

Le conseiller municipal délégué aux sports



APNÉE

Randonnée palmée et plongée

CLUB ORCA

Président : Fabrice DUPRAT

Chemin de Jylloue

06 01 92 89 52

www.club-orca.fr - fabrice@club-orca.fr

Toute l'année, venez découvrir les plaisirs de l'eau avec le Club ORCA en pratiquant l'apnée, la nage avec palmes, la randonnée palmée en mer, ou la plongée sous-marine. L'encadrement est assuré par des moniteurs fédéraux bénévoles. Consultez notre site internet pour plus de détails.

Entraînements en piscine de mi-septembre à mi-juin :

De nombreux groupes vous accueillent :

- **Apnée loisir** : de l'initiation au perfectionnement pour améliorer et pratiquer en toute décontraction, à partir de 14 ans.
- **Apnée compétition** : pour optimiser vos performances.
- **Nage avec palmes (NAP) loisir** : amélioration technique et bien-être physique.
- **Nage avec palmes (NAP) sportive** : optimiser vos performances - **Plongée sous-marine** : baptêmes et passage du niveau 1

Les entrainements ont lieu dans les piscines suivantes: Campelières (Mougins), les Oliviers (Cannes), Grand bleu (Cannes), et Nautipolis (Valbonne).

Formations théoriques :

Brevets fédéraux, secourisme, initiation à la photographie et à la biologie sous-marine.

SORTIES EN MER

Nage avec palmes en mer, l'été :

Sorties de nage avec palmes, sans immersion, objectif sportif.

Randonnée palmée en mer, l'été :

Sorties en mer de randonnées palmées afin de découvrir la faune et la flore de nos côtes.

Apnée en mer, du printemps à l'automne :

Sorties en mer d'apnée sportive (immersion, poids constant ou variable avec ou sans gueuse), depuis le bord ou en bateau avec un club partenaire (Villeneuve-Loubet).

Plongée sous-marine toute l'année :

Sorties en mer (découverte du milieu marin, passage de brevets) avec un club partenaire (Juan les Pins et Cannes).





ARTS MARTIAUX

AIKIDO CLUB DE MOUGINS

Président : Kévin HOCQUARD

Siège social : 1122, chemin de la Jouvencelle N° 27
06 60 93 90 71
aikidoclub06@gmail.com - www.aikido06.fr

Directeur technique : Denis DROGY, 5^{ème} dan, DEJEPS

L'aïkido est un art martial japonais non violent et non compétitif. C'est l'étude d'un ensemble de techniques de défense dont le propos réel est le développement physique et relationnel de chacun. Praticable par tous les hommes, femmes, adolescents et enfants à partir de 5 ans. Cours d'essai gratuit toute l'année. Venez essayer!

Entraînements :

AU DOJO MUNICIPAL - 1835 AVENUE NOTRE DAME DE VIE

5-8 ans : lundi et jeudi 17h-18h, samedi 9h15-10h15.

à partir de 9 ans : lundi 17h-18h, jeudi 18h-19h,
mercredi 13h40-14h40 samedi 10h15-11h15.

Ados et adultes débutants et tous niveaux : lundi, mercredi, jeudi (armes) vendredi 12h15-13h15, lundi & jeudi 19h15-20h15, samedi 11h30-12h30.

Avancés : mercredi 12h15-13h15, lundi & jeudi 20h20-21h15,
samedi 12h30-13h30

CENTRE SPORTIF MOUGINS-LE-HAUT - RUE DU CHERCHE MIDI

Ados-adultes tout niveau : mardi 12h15 / 13h15

Cotisation cours pour 5 mois :

-Adultes & ados nés avant le 01/09/2006* : 180 €

-Jeunes nés entre le 01/09/2006 et le 31/12/2010 : 155 €

-Enfants nés à partir du 09/2014 et en 2013, 2012 et 2011 : 135 €

Réductions sur les cotisations (non cumulables) :

-Étudiant : 10%.

-*Ado (sur cotisation 180€) et retraité 65 ans et plus : 10%.

-Familial (même foyer), sur total des cotisations et adhésions (pas sur licences) : 20%.

-Chèques vacances et coupon sport ANCV acceptés.

Adhésion annuelle nouvel adhérent : 20 €

Renouvellement : 10 €

Licence adulte : 35 €, **enfant :** 25 €

* (à partir de 11 ans ou 10 ans avec 3 ans de pratique.)





ARTS MARTIAUX

CHINDAÏ CLUB AZUR

Présidente : Corinne VILLANTI OLIVE

250, chemin de la Jaïne haute
06 03 10 04 37 - shindaï-do.com - corinne.olive06@orange.fr

**Le Shindaï do est un art martial interne énergétique non violent
Il enseigne la force de l'esprit et l'équilibre du corps avec des outils simples
accessibles à tous.**

**Une transformation intérieure qui nous permet de retrouver la puissance de la joie
de vivre dans notre quotidien.**

Tarif : Pour tous, 55 € / trimestre licence comprise

Horaires : Les Mercredis de 20h15 à 21h30, les Samedis de 14 h à 16h
Complexe sportif de Mougins-le-haut
Rue du Cherche Midi, Mougins le Haut

FULL KICK BOXING MOUGINS-LE-HAUT

Président : Tredja HAMD AOUI

06 24 08 83 82 - enzo.camigliano@yahoo.fr
Centre sportif municipal de Mougins-le-Haut

Cours de kick-boxing et boxe américaine.

**Nous vous proposons de pratiquer le kick-boxing et la boxe
américaine sous forme de loisir ou de compétition. Ces disciplines
sont sans risques puisque la sécurité physique et le respect sont
les mots d'ordre, elles s'adaptent à toutes les tranches d'âges.**

Les cours sont dirigés par Enzo Camigliano, professeur.

Venez nous rejoindre :

- Les mardis 18h30 / 20h - Ado/Adultes
- Les mercredis 19h / 20h15 - Ado/Adultes
- Les vendredis 17h / 18h30 - Enfants à partir de 7ans
de 18h30 à 20h00 - Ado / Adultes

Tarifs annuels

Adultes : 140 € (hors licence)

Enfants : 100 € (hors licence)

Certificat médical obligatoire



KRAV-MAGA MEDITERRANÉE MOUGINS

Directeur Technique : Maxime CHAULET

Centre sportif municipal de Mougins-le-Haut

06 63 06 83 06 - www.kravmagamougins.com - mougins@kravmaga-med.com



LE KRAV MAGA est l'extraordinaire synthèse de la self-défense et du combat, adaptée à la réalité du terrain militaire et civil. Elle est développée en Europe par Richard Douieb, au sein de la Fédération Européenne de Krav Maga (FEKM).

Horaires :

Les samedis de 09h à 11h adolescents et adultes

Equipe pédagogique :

- **Maxime CHAULET** Ceinture Noire 4ème Darga, CQP de Krav Maga, Moniteur F.E.K.M., DIF FFKDA, élève direct de Richard DOUIEB (formateur officiel et exclusif du GIGN en self défense de 1993 à 2005) et Directeur Technique de l'Association Krav Maga Méditerranée. Jury des Ceintures Noires. Référent Technique Régional.

- **Christophe LASSELLE** Ceinture Noire 1^{ère} Darga, Moniteur F.E.K.M.

- **Raouf GADHI** Ceinture Noire 2ème Darga, Moniteur F.E.K.M.

- **Romain LASSELLE** Ceinture Bleue, Initiateur F.E.K.M.

De 15 à 77 ans ! Femmes et hommes peuvent pratiquer le Krav Maga comme méthode complète de self-défense ou simplement sport de combat.



KRAV MAGA MOUGINS

Président : Alexandre GUILHEM

401 route de la Roquette 06250 MOUGINS

06 84 01 52 85

www.kravmagamougins.fr - contact@kravmagamougins.fr

Krav Maga Mougins, école labellisée Krav Attitude a pour vocation de transmettre le krav maga dans un esprit de qualité et de plaisir. Le krav maga est une méthode de self-defense ouverte à tous qui permet d'apprendre à se sortir de situations d'agressions. Le credo du club : apprendre dans une bonne ambiance, avec une vraie attention individuelle pour une meilleure progression et en gardant tout au long de l'année le plaisir de venir s'entraîner.

Equipe pédagogique :

- **Alexandre GUILHEM** Ceinture Noire 3^e DAN. Certificat de Qualification Professionnelle d'Enseignant d'Arts Martiaux option Krav Maga FFK / Diplôme d'Instructeur Fédéral de Krav Maga FFK

- **Yann TASSY** Ceinture Noire 1^{er} DAN. Diplôme Animateur Fédéral de Krav Maga FFK

Horaires :

Tous les Mardis de 20h à 22h au **Complexe Sportif Municipal de Mougins le Haut**

Tous les Jeudis de 20h30 à 22h à **la salle Saint Hilaire à Grasse**

Infos pratiques :

Pratique à partir de l'âge de 12 ans - Cours d'essai gratuit.

Tarif : 240 € (dont 37 € de licence et assurance fédérale)

Matériel à prévoir : gants de boxe, coquille, protège tibias, protège dents





ARTS MARTIAUX

TAI CHI CHUAN - CHI QONG - MÉDITATION

Professeur D.E. : Alain SERANT

Dojo municipal - 1835, avenue Notre-Dame-de-Vie

06 52 32 03 85 / 06 51 31 34 35

alain.serant@wanadoo.fr - lavoiedutao-mougins.blogspot.fr

VOIE DE L'HARMONIE INTÉRIEURE

Art millénaire dont la pratique développe l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Entraînements :

TAI CHI CHUAN et CHI QONG : lundi et jeudi : 18h30 / 20h
mardi et jeudi : 12h30 / 13h30

MÉDITATION : vendredi : 12h30 / 13h30

Tarifs :

110 € par trimestre ou 300 € par an (Possibilité d'assister à tous les cours soit 5 cours par semaine)

Art martial non violent, gymnastique énergétique ou méditation en mouvement, le Tai Chi Chuan ne laisse personne indifférent. Cette discipline antistress vous émerveillera par la beauté, la souplesse et la tranquillité de ses techniques.

2 cours d'essai gratuits





ARTS MARTIAUX



ECOLE DE KARATE DO MICHEL RICATTI

Présidente : Maria RICATTI

Dojo municipal - 1835, avenue Notre-Dame-de-Vie

04 93 75 29 82 / 06 25 32 76 20

michel.ricatti@laposte.net - www.sportsregions.fr/club

Karaté Do école Wado-Ruy, Self-défense, Mudo Yoga tradition Japonaise. Cours adultes, ados et cours spécial enfants de 6 à 10 ans. Cours collectifs et particuliers sur demande.

Professeur : Michel RICATTI- 6ème DAN diplômé d'État , DESJEPS Certificat Handi Sport, Spécialiste performance sportive.

Horaires :

Lundi et mercredi : Enfants : 18h15 / 19h15 / Adultes , ados : 19h15 / 20h30

Cours spécial enfants 6/10 ans le mercredi de 11h à 12h

Mardi / jeudi YOGA

Vendredi 16h / 18h30 et samedi 14h30 / 17h préparation aux grades, entraînement libre.

Tarifs :

Frais inscription annuels : assurance et licence fédérale obligatoires 80 € pour le **Karaté Do**

Cotisations adultes :

mensuel : 80 € / trimestriel : 180 € / annuel : 400 €

Cotisations enfants :

mensuel : 60 € / trimestriel : 151 € / annuel : 300 €

Mudo Yoga :

1 cours par semaine : mois 40 € / trimestre : 100 € / annuel : 300 €

Mudo Yoga :

2 cours par semaine : mois 40 € / trimestre : 160 € / annuel : 400 €



ARTS MARTIAUX



CANNES MOUGINS JUDO

Président : Xavier DEZETTER et Nonce CORDOLIANI

Centre sportif de Mougins-le-Haut et dojo municipal

06 11 65 90 31 / 06 67 48 75 88

www.cannesmouginsjudo.com - alain.mouginsjudo@outlook.fr

Le judo Véhicule des valeurs fondamentales qui s'imbriquent les unes dans les autres pour édifier une formation morale. Le respect de ce code moral est la condition première de la base de la pratique du judo.

Les valeurs sont : la sincérité, l'honneur, la sincérité, la modestie, le respect, le contrôle de soi, la politesse.

Horaires :

Plusieurs horaires vous sont proposés dans nos différents dojos du lundi au samedi matin.

Dojo : 1835 avenue Notre-Dame-de-Vie

Centre sportif : rue du cherche midi, Mougins-le-haut.

Tarifs :

Le judo se pratique dès l'âge de 3 ans jusqu'au cours adultes (loisir et compétition). Des cours de taïso (gym) vous sont également proposés. Deux cours d'essais gratuits.

Tarifs : adhésion annuelle au club + licence ffjda 56 €, pour les cotisations du club plusieurs tarifs vous sont également proposés suivant le nombre d'adhérents.



ARTS MARTIAUX

ÉCOLE MOUGINOISE DE VIET VO DAO ET DE WUSHU

Président : M. Bruno COSTANTIN

Professeur diplômé d'Etat (Bees1°, Bees2°tc, BeesAPT)
11, route du Village - 06400 Cannes - 06 87 02 27 74
kungfucoaching.com - bruno.costantin@laposte.net

Les arts martiaux vietnamiens dits VietVoDao et chinois dits KungFu WuShu sont à la fois des sports complets : combats libre & self-défense (frappes-projections-sol), techniques artistiques-gymniques et maniement des armes ... ainsi qu'une philosophie bénéfique à la santé et au développement de l'individu, véhiculant les principes de respect, d'humanité, de sincérité, de persévérance, et de confiance.

La pratique se débute dès 3 ans !

Horaires & Lieux :

Voir le site internet du Club
Créneaux les Mardis, Mercredis et Jeudis.
Au Dojo Municipal "R.Duhalde" & Dojo de Mougins le haut

Infos pratiques / Tarifs :

Cotisations Annuelles* :

- **Baby** : 150€ / an
- **Enfants & Adolescents** : 280€ / an (- 10% par parrainage)
- **Adultes** : 170€ / an (1 séance hebdo) ou 280€ / an (2séances hebdo)

*Possibilité de Cours particuliers ou en entreprise pour arts martiaux / self-défense / coaching sportif.



BADMINTON

MOUGINS BADMINTON CLUB

Président : Jérôme BOUGOFFA

3, rue Pierre bonnard - 06110 Le Cannet
06 80 68 70 11 - president@mouginsbadmintonclub.org
web.mouginsbadmintonclub.org

Le badminton est un sport facile d'accès à tout âge, très convivial mais aussi technique et physique en compétition. Il se pratique en salle, en simple, double ou mixte. Les membres du club peuvent, s'ils le souhaitent, participer aux compétitions départementales ou régionales.

Entraîneur : Fabrice MELLANO

Minibad (6 - 10 ans, entraînement)

Samedi 9h30 / 11h au gymnase R.Duhalde

Jeunes (11 - 16 ans, entraînement)

Samedi 8h / 9h30 au gymnase R.Duhalde

Adultes (jeu libre)

Mardi 18h30 / 20h au gymnase de la Chênaie (débutants)

Mardi 20h / 22h30 au gymnase de la Chênaie (confirmés)

Samedi 11h / 13h au gymnase R.Duhalde (tous niveaux)

Mercredi 12h15 / 13h45 au gymnase du Font de l'Orme

+ entraînement compétiteurs

Jeudi 18h / 20h à Mougins School

Cotisation annuelle : 150 €

=> tarifs réduits pour les femmes, tarifs dégressifs pour les familles, tarifs réduits à mi-saison, toutes les infos et dossier d'inscription sur notre site web : web.mouginsbadmintonclub.org





BASKET

SPORTS ET LOISIRS MOUGINOIS BASKET

(S.L.M. BASKET)

Président : Yannick TCHAPLYGUINE

Responsable technique : 04 92 99 01 87 / 06 18 84 72 05

www.slmougins.fr - slmouginsbasket@sfr.fr

Complexe sportif Font de l'orme, 50 allée Pierre de Coubertin
06250 Mougins

Depuis sa création en 1977, le slmbasket est un club formateur qui permet à ses adhérents de pratiquer et de partager leur passion pour le basket dans un club convivial.

Horaires :

U7 : mercredi 15h30 / 17h

U9 : mercredi 14h / 15h30

U11 : mercredi et vendredi 17h30 / 19h

U13 : mardi 18h / 20h et jeudi 17h30 / 19h

U15 : mercredi 17h / 19h et vendredi 17h30 / 19h

U17 : mardi et jeudi 19h / 20h30

U20 : mercredi et vendredi 19h / 20h30

Sénior Région : mardi et jeudi 20h30 / 22h

Sénior Honneur : mardi 20h / 22h et mercredi 20h30 / 22h

Sénior loisir : jeudi 20h / 22h

Lieux :

Complexe Roger Duhalde :

les mardis, mercredis, jeudis.

Complexe du Font de l'orme :

les mardis, mercredis, jeudis, et vendredis.

Gymnase collège des Campelières :

les mardis, jeudis et vendredis, selon les catégories.

Cotisation annuelle :

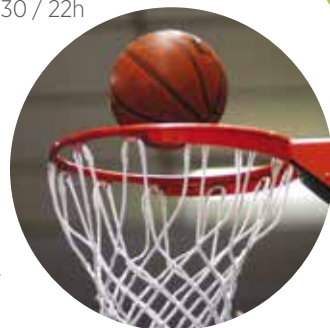
170 € par licencié et dégressif pour les membres d'une même famille (160€ pour le 2^{ème} et 150 € pour les suivants)

90 € pour les U7, U9 et l'équipe loisir.

U7 2013-2014 **U9** 2011-2012 **U11** 2009-2010 **U13** 2007-2008

U15 2005-2006 **U17** 2003-2004

U20 2000-2001-2002 **SENIORS** à partir de 1999.



COURSE D'ORIENTATION

MOUGINS ORIENTATION

Président : Brian HICKMORE

06 11 35 11 79

Vice-président : Daniel COQUIN

06 09 90 41 66

Trésorier : Jérôme HEBANT

06 81 91 48 82

Objectifs :

Améliorer ses compétences en orientation : lecture de carte et utilisation de la boussole. Vous faire découvrir l'arrière-pays en pratiquant une activité sportive accessible à tous les âges et à tous les niveaux.

Activités :

La course d'orientation se pratique en plein air et fait appel à vos qualités physiques et intellectuelles. Loisir ou compétition, à vous de choisir votre formule.

Entraînements :

Sur différentes cartes dans les Alpes-Maritimes lors de séances d'entraînement libres.

Compétitions :

Départementales et régionales réparties sur une vingtaine de week-ends dans l'année.

Cotisations annuelles :

18 ans et moins : 50€

19 et 20 ans : 90€

21 ans et plus : 100€





CYCLISME

AVENIR CYCLISTE DE MOUGINS

Président : Roland RUFF

18, av Albert 1^{er} - Le Cannet

04 93 99 21 73 / 06 16 10 19 93 - rolandruff@sfr.fr

Cyclisme sur route et cyclotourisme

Activités :

3 sorties hebdomadaires, mardi, jeudi et samedi, dans une ambiance conviviale, amicale et sportive.

Grandes sorties :

Circuit dans l'arrière pays des Alpes-Maritimes et du Var

Séjours semaines vélos à :

- Cesenatico (Italie)
- Corse

Participations à :

- La Lazarides
- Aux concentrations UFOLEP
- Le Rassemblement AC Mougins souvenir « Catanéo »

Cotisation annuelle : 60 €



17

DANSE

SPIRIT & CORPUS

Président : Pierre MARCOUL

1863 Chemin du Château de Currault

06 63 70 29 26 - caroline.zen@free.fr

Cours d'éveil à la danse (à partir de 3 ans)

Cours de danse Jazz enfants,ados,adultes tous niveaux.

Horaires : Samedi matin de 9h30 à 13h - Au dojo Roger Duhalde

Tarifs : Tarif préférentiel pour les Mouginois : 270 € par an; pour les autres communes : 300 € par an.

Possibilité de cours d'essai gratuit





DANSE

GWLADYS DANCE STUDIO

Présidente et professeur, diplômée d'état danse jazz :

Gwladys RÉMION GRÉMONT

Affiliée à la Fédération française de danse – Label Argent
1245 avenue de la plaine - 04 93 70 29 74 / 06 60 74 08 91
gwladys-dance-studio.com - gwladys06@aol.com
facebook.com/GwladysDanceStudio



Cours pour tous dès 3 ans – Gym douce et Gym ka® Méthode Gwladys®
Chorégraphie de mariage – Formation danse et gym douce.
Qualité, authenticité et bienveillance. Une école dédiée à la danse
et la musique, dans le respect du corps et de l'esprit. Cours en petits groupes.

Avec sa grande expérience de la danse, du sport et des enfants et sa capacité d'adaptation, Gwladys vous propose des cours sur mesure, même en cours collectifs.

Éveil-Initiation : apprentissage des fondamentaux de la danse, Ce cours est idéal pour développer : la motricité, l'autonomie et la confiance en soi.

Jazz - Modern jazz : découvrez les différents jazz et le style métissé et groove de Gwladys

Caribbean jazz : idéal pour les ados qui aiment le mélange des styles.

Classique : le classique est la base de la Méthode Gwladys®.

Barre à terre : pour travailler le stretch et le gainage.

Contemporain : un outil indispensable dans la Méthode Gwladys®.

Spécialiste Afro-caribéen : 1^{er} professeur de danses afro-caribéennes en PACA depuis 1990, Gwladys est la référence en danses afro-caribéennes traditionnelles et actuelles.

Spécialiste Gym ka® : cours sur percussion live. Travail sur le cardio et la posture.

Spécialiste Gym douce tous niveaux (Méthode Gwladys®) : vous souhaitez corriger votre posture, reprendre une activité régulière en douceur, vous tonifier, vous affiner, vous gagner ? Vous souffrez de douleurs chroniques ? Vous souhaitez compléter vos séances de kiné de rééducation fonctionnelle ou celles d'ostéopathie ? Vous êtes sportif en compétition et souhaitez gagner en souplesse et/ou affiner l'analyse des mouvements de votre discipline ? Vous recherchez un coach ? Ce cours est fait pour vous.

Spécialiste Gym douce Seniors (Méthode Gwladys®) : L'axe principal du cours est de limiter les chutes, retrouver mobilité et aisance, diminuer les douleurs chroniques et surtout se sentir mieux dans son corps et sa tête. Une méthode innovante et efficace.

Percussion gwo ka : initiez-vous à la musique gwo ka, récemment classée au patrimoine culturelle immatérielle de l'UNESCO et voyagez à travers ses 7 rythmes.

MOUGINS DANSE 06

Co-présidents : Philippe IOTTA / Frédéric LE MARTRET

50, allée Pierre de Coubertin

06 13 71 20 14 / 06 22 75 79 54 - www.mougins-danse.fr

sanfiledances@gmail.com - mouginsdanse06@gmail.com



Cours et initiations de danse :

Danse de loisirs / salon

Salle de l'Aubarède : lundi de 14h à 20h

Centre sportif municipal de Mougins-le-Haut : mercredi de 14h30 à 17h30

Salle Courteline : jeudi de 14h à 17h

Danse sportive :

Entraînements et cours

Salle polyvalente du dojo municipal : lundi, mardi, mercredi et jeudi de 20h30 à 22h

Vendredi de 19h à 22h

Salle Courteline : jeudi de 17h à 22h

Tarifs : tarifs associatifs, se référer au site internet.

MOUGINS EN DANSE

Direction Artistique & pédagogique: Lola BOTELLA

Rue du Cherche Midi - 07 86 51 82 11

mouginsendanse@gmail.com - www.mouginsendanse.fr

Classique / jazz / modern / contemporain / hip hop / pilates / yoga

enfants / ados / adultes - amateurs & professionnels

Cours d'éveil & initiation à partir de 4 ans

Effectifs limités à 12 élèves par cours

Danse-études / formation eat / concours

Horaires : lundi au vendredi: 09h à 21h & samedi: 09h à 17h

Tarifs : à partir de 360 € l'année / bourses (ccas mougins)

LES ETOILES DE MOUGINS

Présidente : Martine IMPOCO

Dojo - avenue Notre-Dame-de-Vie

06 09 88 23 45 - martineimpoco@hotmail.fr

Spécialisée dans le chant, et les spectacles de danse, chant, comédie

« Les étoiles de Mougins » accueillent vos enfants à partir de 3 ans et ils sont sur scène tous les 2 mois (les costumes sont à la charge de l'association).

Initiation (Jazz, Poms-Poms, Classique) ; groupe « Les Baganettes » / Jazz, Poms-Poms ; groupe « No limit » / Ecole de Majorettes / Hip-Hop ; groupe « B.Y.M. » / Comédie Musicale / Chant / Théâtre / Guitare / Piano / Zumba adulte (mixte) Gym adulte (mixte) / Jazz adulte / « La troupe des Etoiles », composée de sept chanteurs/comédiens professionnels.



19



SCOTTISH DANCING CÔTE D'AZUR

Présidente : Angela HEMMINGS

c/o The Mougins School - 615, avenue Dr Maurice Donat - Font de l'Orme
09 53 73 56 70 - scottishdanceriviera@free.fr - scottishdanceriviera.free.fr



Promotion et plaisir de la danse folklorique écossaise.

Toutes nationalités bienvenues. Nul besoin de partenaire, juste de chaussons de danse souples sans talon (gym, sol-rythmique...). Directives en anglais, explications en anglais et français. Nombreuses activités sociales pendant l'année.

Cotisation annuelle : 15 € plus 30 € par trimestre

Entraînements : Mougins International School

615 av. Dr Maurice Donat - Font de l'Orme

Tous les mercredis 20h – 22h30

JAZZ UP DANSE CREATION

Présidente : Cathy VENANT

1381, avenue de la Plaine - 06 63 70 44 29

jazzupdansecreation.fr - jazzupdansecreation06@gmail.com

Le centre de danse JAZZ UP vous accueille dans son studio de 190 m² et vous propose tous styles de cours de danse : CLASSIQUE, JAZZ, CONTEMPORAIN, HIP HOP et RAGGA DANCEHALL avec des professeurs qualifiés et diplômés d'Etat.

Cours de danse à partir de 3 ans. Niveau débutant, confirmé et masterclass. Organisation de stages tout au long de l'année pour les adhérents et les extérieurs, concours, création de spectacles, sorties pédagogiques sensibilisant le jeune danseur à la culture artistique.

Le centre de danse vous propose aussi des cours particuliers adaptés à vos envies, votre niveau et vos attentes personnelles (condition physique, apprentissage technique en douceur, préparation au bac option danse, ouverture de bal des jeunes mariés...), mais également, des cours d'accompagnement DANSE-THERAPIE. Sensible au bien-être et à l'épanouissement de l'enfant, le centre de danse JAZZ UP propose des cours pour les enfants atteints de troubles psychologiques légers pouvant entraîner un ralentissement de leur développement scolaire et personnel.

NOUVEAU: Création d'une compagnie amateurs (AUDITION en octobre).

Horaires :

Lundi, mardi, jeudi de 17h à 21h30 - Mercredi de 9h30 à 21h30 - Samedi 10h à 13h

Reprise des cours le lundi 9 septembre.

1 Cours d'essai OFFERT dans chaque discipline !



ZUMB'ADVENTURE

Présidente : Karine GALLET

06 65 08 48 59

zumbaventure.jimdo.com - zumbaventure@hotmail.com



Zumba Fitness :

Tous les adeptes du fitness minceur diront à l'unanimité que la Zumba est le mélange idéal de remise en forme et de bonne humeur. Lors d'une séance de Zumba, vous serez sollicité pour danser le merengue, la salsa, la cumbia ou encore le reggaeton. La Zumba sollicite et tonifie tous les muscles du corps, des fessiers aux abdominaux, en passant par les jambes et les bras. C'est donc une excellente discipline pour travailler l'endurance et la coordination.

Par ailleurs, la Zumba optimise les capacités cardio-vasculaires.

Vous apprendrez également à développer votre équilibre et à coordonner vos mouvements. Toutes les parties du corps ont un rôle à jouer.

Zumba Kids : Cours spécifiquement conçus pour les enfants âgés de 6 à 11 ans.

Son objectif est de développer un style de vie sain et d'intégrer le fitness dans le cours normal de la vie des enfants, et non uniquement comme un cours auquel ils assistent une fois par semaine. Si l'exercice est effectivement un aspect essentiel au développement de l'enfant, ZUMBA Kids envisage également d'autres facettes du développement de l'enfant. Notamment : la créativité. ZUMBA Kids est un programme de danse fitness destiné aux fans de Zumba âgés de 6 à 11 ans, dans lequel ils pourront se déhancher sans retenue. Ce programme propose une musique et des pas de danse appropriés à l'âge des enfants. L'objectif : Être soi-même et bouger en rythme sans avoir peur du regard des autres.

Zumba Gold : ce cours spécialisé est conçu pour les seniors actifs. Il est adapté à leurs besoins anatomiques, physiologiques et psychologiques spécifiques. Il prend en charge les élèves qui commencent leur voyage vers un style de vie plus sain et qui rejoignent la « PARTY » pour la première fois.

Zumba Fitness : mardi de 18h30 / 19h30 - Mercredi de 12h30 / 13h30

Zumba Kids (6 à 11 ans) : mardi de 17h30 / 18h20 - Mercredi de 13h30 / 14h30

Renforcement musculaire : Cours 4 personnes ou cours particulier

Nous sommes susceptibles d'avoir de nouveaux cours à la rentrée scolaire, alors n'hésitez pas à nous contacter au 06 65 08 48 59

Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois. Cotisation annuelle ou trimestrielle. Cours d'essai gratuit.



EDUCATION CANINE

CLUB CANIN MOUGINOIS

Présidente : Charlette BERNARD

909, chemin Font de Currault - 06 88 09 94 23 / 06 24 74 39 99
ccmouginois06@gmail.com - clubcaninmouginois.fr

Activités : Education canine pour les chiens à partir de l'âge de 3 mois, on apprend aux maîtres les différents comportements à adopter dans le quotidien.

On travaille en méthode naturelle positive, récompense par la nourriture ou le jeu ainsi qu'une grande partie de socialisation entre chiens mais également avec les personnes. Initiation à l'agility le samedi après les cours d'éducation canine.

Horaires : le mercredi et le samedi à 15h.

Les cours d'éducation canine sont donnés le mercredi et le samedi à 15h.

Hors vacances de Noël et juillet/août

Infos pratiques / tarifs :

- Le club est fermé pendant les vacances de Noël, les jours fériés, juillet/août.

- 220 € à l'année de date à date d'inscription.

MOUGINS CHESS CLUB

(Club affilié à la Fédération Française des Echecs)

Présidente : Marlène FRYDA - Directeur : Pascal SABEK

Gymnase du Font de l'Orme - 50, allée Pierre de Coubertin

www.mougins-chess-club.fr - pascal.sabek@sfr.fr

Tél. 06 13 02 50 29 - Fax. 04 83 33 45 07

Enseignement et pratique des échecs (loisirs et compétitions) pour les enfants (à partir de 6 ans) et les adultes.

Ecole d'échecs : mercredi 14h / 18h (cours pour les enfants d'une heure par groupes de niveaux avec un professeur diplômé) au Gymnase du Font de l'Orme & Samedi 10h-12h au Gymnase des Oiseaux.

Tournois : samedi 13h30 / 17h (pour enfants et adolescents, avec classement et remise de prix à chaque tournoi). Le 1er samedi du mois (tout public - tout niveau) Complexe Roger Duhalde

Compétitions : compétitions individuelles et par équipes (départementales, régionales et nationales) organisées par la Ligue Côte d'Azur, le Comité départemental, sous l'égide de la Fédération Française des Echecs.

Stages : pendant les vacances scolaires, sont organisés des stages d'échecs combinés avec d'autres activités sportives (rollers, VTT, etc...)

L'inscription à l'école d'Echecs comprend : le cours collectif du mercredi, le tournoi du samedi, la licence de la Fédération Française des Echecs permettant de participer à toutes les compétitions et l'assurance spécifique échecs. Il est possible de s'inscrire uniquement aux tournois du samedi. La grille des prix est disponible sur notre site.





FOOTBALL

FOOTBALL CLUB DE MOUGINS CÔTE D'AZUR

Présidents : Pascal Bialylew & Pierre Petit

Stade de la Valmasque - 1528, route d'Antibes
04 93 65 29 78 - contact@fcmougins.fr - www.fcmougins.fr



Enseignement de la pratique du Football.

Avec un encadrement qualifié, le FC Mougins propose un cadre adapté à tous les niveaux, de 4 ans à notre groupe de vétérans. Nos groupes élites sont accompagnés vers l'excellence, tandis que nos groupes espoirs s'épanouissent en pratiquant leur passion dans notre complexe situé au cœur du Parc départemental de La Valmasque.

Lieux :

Situé au cœur du parc départemental de la Valmasque, le complexe sportif Jean-Claude Rance est doté de deux terrains de football à 11 en synthétique dernière génération, et d'une aire de jeu complémentaire.

Horaires :

Secrétariat ouvert du Lundi au Vendredi de 15h à 20h.

Tarifs :

Cotisation annuelle de 130€ à 250€ selon la catégorie
Stage vacances – inscription à la journée – 17€ repas compris.





GOLF

ROYAL MOUGINS GOLF CLUB

Président : Mr Rattan CHADHA

424, av du Roi
04 92 92 49 69
mail : play@royalmougins.fr

L'association sportive du Royal Mougins Golf Club organise la vie sportive et sociale du club ; elle est en charge des compétitions et de l'évènementiel golfique.

Pour être membre de l'association sportive il faut avoir acheté un Droit de Jeu (golf privé). Les Green Fee extérieurs, eux, restent possibles pour un public extérieur qualifié (Handicap homme = ou inférieur à 28, femme 32) et dans la limite de 5 jeux par an. De même des cours individuels, familles ou groupes sont dispensés par nos Pros.

Montant adhésion : adhésion réservée exclusivement aux membres du club.
(Pour devenir membre - avantages, conditions : nous contacter).

24

GYMNASTIQUE

CLUB DE L'AGE D'OR - GYM 3ÈME AGE

Présidente : Christiane FRANCONIERI

327, avenue du Bosquet
04 93 75 37 94 - christiane.franconieri@sfr.fr

Cours collectifs de gymnastique, aquagym, randonnées et marches

Horaires :

Lundi, mardi et vendredi 11h / 12h aux Oiseaux
Mercredi 9h15 / 10h15 au Font de l'Orme

Infos pratiques :

Reservée aux résidents mouginois ayant plus de 60 ans



SPORTING CLUB DE MOUGINS

Président : Jean-Jacques SEGUI

Complexe Roger Duhalde - avenue Notre-Dame-de-Vie
06 04 65 78 56 - sportingclubmougins@gmail.com

**Gymnastique adulte mixte, Cardio fitness, Stretching,
Pilates Zumba, Étirement musculaire.**

Horaires :

Lundi : 11h et 12h30

Mardi : 17h45 et 19h

Judi : 11h, 12h30 et 18h30

Vendredi : 11h et 12h30

Dojo Font de l'Orme et gymnase des oiseaux

Cotisation annuelle :

140 €, 9 cours par semaine - Inscription pendant les cours.



HANDBALL

25

HANDBALL MOUGINS MOUANS-SARTOUX

Président : Guillaume COLIGNON

Secrétariat : Bruno CHARTREAU

28/2, avenue du Parc - 06370 Mouans-Sartoux
06 98 96 95 53 - guillaume.colignon@gmail.com
hbmms2018.wixsite.com/hbmms

Club labellisé par la FFHB pour son école de Handball et son école d'arbitrage.

Catégories mixtes : Baby-hand, U9, U11, loisirs vétérans

Catégories femme : U13, U15

Catégories homme : U13, U15, U17, seniors adultes

Cotisation annuelle :

Baby-hand : 120 € // De moins de 9 ans à moins de 15 ans : 150 €

De moins de 17 ans à séniors : 190 € // Loisirs : 120 € équipement inclus.

Entraînements et compétitions dans les gymnases Font de l'Orme, La Chênaie, Campelières pour les loisirs uniquement et Mouans-Sartoux (Gymnase René Friard).





HANDISPORT

CLUB DES HANDICAPÉS SPORTIFS AZURÉENS CANNES ET RÉGION

Présidente : Patricia SCARPINATO

19, boulevard d'Alsace « Maison des Associations » - 06400 Cannes

06 81 17 39 38

presidente.chsa@free.fr

Sports proposés :

Natation

Kayak de mer (tout handicap)

Cotisation annuelle :

Type de licence	Jeune (moins de 20 ans)	Adulte
Compétition	85 €	125 €
Loisir	80 €	85 €
Cadre / Dirigeant		70 €
Bénévole/Sympathisant		45 €



LOISIRS SPORTIFS ET CRÉATIFS

LES CAMPELIÈRES - LOISIRS-CULTURE-SPORTS

Président : Richard GALY

199, ch. des Campelières Tél. (9h / 18h) : 04 93 45 68 94

Fax : 04 93 45 71 12

Gymnase des Campelières (9h / 20h) : 04 93 69 44 54

contact@campelieres.fr - www.campelieres.fr



Activités pour les enfants, les ados et les adultes

- **Ecole de danse jazz et de claquettes** : classique, hip-hop, zumba, flamenco, claquettes américaines et Irlandaises, modern'dance. Stage de danse et gala de fin d'année à Scène 55
- **Musique** : guitare, piano, solfège, cours particuliers et collectifs.
- **Anglais – Théâtre – Informatique**
- **Musculation avec coach sportif**
- **Le corps en mouvement** : total body, stretching, yoga, cross training, cardio mou, step, pilates, etc...
- **Cirque – GRS – Acro gym – trampoline – capoeira – Yoga enfants**
- **Stage multi activités** : pendant les vacances scolaires (enfants et ados).
- **Stage claquettes américaines et irlandaises**
- **Stage fitness'day**

Horaires :

Consultez : www.lescampelieres.fr

Lieux :

Gymnase des Campelières, 2307 av maréchal Juin

Musculation, chemin des Campelières

Activités administration 199 chemin des Campelières,



Tarifs CACPL* :

Cours enfants- ados (1h) 60 € le trimestre et 155 € la saison.

Cours collectif 1h piano 128 € le trimestre et guitare 114 €

Passeport corps en mouvement (cours illimités) 86 € le trimestre et 240 € la saison

Musculation : 12 mois : 222 € / 3 mois : 74 € / 1 mois : 30 €

Infos pratiques : Reprise des activités le 9 septembre 2019

Cours à partir de 4 ans, ados, adultes, seniors.

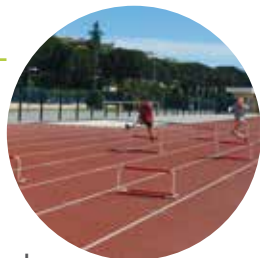
Inscriptions activités sportives : Certificat médical et justificatif de domicile obligatoires

U.S.E.P. (UNION SPORTIVE DES ÉCOLES PRIMAIRES)

Président : Patrice BURNIER

École primaire de Saint Martin - Chemin de la Plaine
06 50 83 60 20 - patburnfr@yahoo.fr

USEP Mougins c'est le sport à l'école, des rencontres inter-classes, inter-écoles, inter-communes, de l'athlétisme, de la course d'orientation, du VTT, des sports nature du CP au CM2.



MODÉLISME

NITRO SYMPHONIE CLUB

Président : Olivier MONTALAND - 06 38 13 87 19

909, ch. du Font de Currault, lieu-dit « Les Bréguières »
nscmougins@gmail.com - www.nscmougins.com

Promotion du modélisme automobile radiocommandé pour le loisir ou la compétition, association ouverte à toute personne possédant un véhicule automobile radiocommandé tout terrain ou piste.



28

PATINAGE ARTISTIQUE

PATINAGE ARTISTIQUE CÔTE D'AZUR

Présidente : Sophie TELLIER-ORRIOLS

07 86 52 16 78 - patinagecotedazur@gmail.com



Patinage artistique sur roulettes : de l'apprentissage du déplacement à la compétition en individuel, nous accompagnons votre enfant avec dans les meilleures conditions.

Horaires :

Les lundis de 17h à 18h30 ou 18h30 à 20h selon les groupes.
les samedis de 9h à 10h30 ou de 10h30 à 12h selon les groupes.

Lieux : Gymnase des Campelières

À partir de 4/5 ans / Inscription à l'année

Tarifs annuels : jusqu'à 8 ans 270 € sans location des patins - dès 9 ans 310 € sans location des patins (location des patins dans la limite des stocks : 35 € à l'année)



PÉTANQUE

LA BOULE MOUGINOISE

Président : ALI BENTALEB

412, avenue de Tournamy
04 92 98 86 01 / 06 42 65 62 38
alibentaleb64@gmail.com

Depuis sa création, la boule mouginoise est un club formateur, qui permet à ses adhérents de partager leur passion en toute convivialité et de pratiquer la pétanque en loisirs ou en compétition pour la pratique de pétanque.
(93 licenciés pour 2018)

Le calendrier 2018 est riche.
Organisation de six concours pour la période allant du mois de mars à octobre.

Horaires :

Le clos bouliste accueil ses adhérents tous les jours, à partir de 13 h et jusqu'à 21 h.

Durant l'année scolaire les mercredis, le club accueille les enfants accompagnés par un ou deux membres du bureau afin des les intéresser à la pratique de ce sport.

Cotisation annuelle :

Le prix de la licence 2018 est fixé à 40 € pour les hommes, 35 € pour les femmes. Elle est gratuite pour les - de 12 ans.

CERCLE DES TRADITIONS MOUGINOISES

Président : Jean-Luc FIQUET

25 boulevard Courtéline
06 27 33 80 23

Si vous aimez le contact, la convivialité, jouer aux boules, jouer aux cartes en toute simplicité et amitié dans la bonne humeur, cette association est faite pour vous. Durant la période estivale, nous organisons des concours de boules réservés aux membres du cercle. Nos projets sont simples, conservation et pérennisation des loisirs mouginois au travers de nos pratiques en toute sympathie.

Notre association est ouverte les mardis, samedis, dimanches et jours fériés de 14h à 20h.



PISCINE

PISCINE DES CAMPÉLIÈRES

Président : Richard GALY

2307, avenue Maréchal Juin

Administration de 9h à 18h : 04 93 45 68 94

Piscine aux heures d'ouverture public : 04 93 45 07 69

www.lescampelieres.fr - piscine@campelieres.fr

Horaire d'ouverture au public (à partir du 9 septembre)

Lundi : 12h / 13h45* - 20h / 21h30*

Mardi : 12h / 13h45* - 20h / 21h30*

Mercredi : 12h / 13h45* - 16h / 19h*

Jeudi : 12h / 13h45* - 20h / 21h30*

Vendredi : 12h / 13h45*

Samedi : 13h / 17h30* - dimanche : 10h / 12h30*

*Sortie du bassin



Piscine fermée les jours fériés - Bonnet et maillot de bain obligatoires.

Durant les vacances scolaires les horaires sont modifiés.

Modalités d'inscription pour les activités natation et aquagym :

Prévoir un justificatif de domicile et le certificat médical. Paiement en chèque ou en espèces.

L'ÉCOLE DE NATATION

Primaires

Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 17h / 18h - mercredi : 15h / 16h

Secondaires (collégiens)

Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 18h / 19h

Lycéens (préparation bac option sauvetage)

vendredi : 20h / 21h - samedi 11h / 12h

Adultes

Lundi, jeudi : 19h / 20h - samedi : 11h / 12h

Aquagym

Mardi, mercredi, vendredi : 19h / 20h - mercredi : 8h / 9h - vendredi : 16h / 17h

Samedi : 10h / 11h - dimanche : 9h / 10h

Natation avec palmes

Samedi : 12h-13h

Natation avec palmes

Test : 100m crawl - 100m dos / Les palmes pour nager plus vite et se muscler !

Samedi : 12h / 13h

Cours semi-collectifs ou particuliers à la demande.

L'équipe pédagogique se donne le droit de modifier le jour et l'heure de l'inscription de l'adhérent.





RUGBY



LERINS RUGBY CLUB

Président : Jean Michel FERRY

Espace Rodolfo - 1, avenue des Anciens Combattants
06210 Mandelieu La Napoule
06 28 83 90 13

Secrétariat du club : 09 54 34 26 39
rcvs.06@free.fr - www.lerinsrc.fr

Découverte, enseignement et formation des jeunes à la pratique du rugby et des activités physiques et sportives, ainsi que promotion du rugby dans l'ouest des Alpes-Maritimes

Lieu et horaires d'entraînement :

Stade Eric Estival - Avenue des Anciens Combattants - Mandelieu

Baby Rugby et M6 à M12 : mercredi 14h / 16h et samedi 10h / 12h

M14 : mardi et jeudi 18h / 20h

M16/M19 : mercredi et vendredi 18h30 / 20h30

Seniors : mardi et vendredi 19h / 21h

Féminines : Lundi et Mercredi 19h / 20h30
(Muscu-terrain en but) - Jeudi 19h30 / 21h30 (Terrain)

Tarifs :

Baby rugby (à partir de 4 ans) : 120 €/an

Ecole de Rugby (de 6 à 12 ans) et moins de 14 ans : 175 €/an

M16/M19 : 195 €/an

Seniors : 200 €/an

Féminines : 175 €/an





TENNIS

TENNIS CLUB DE MOUGINS

Président : Rémi DALLE

Complexe R. Duhalde - 1735, avenue Notre-Dame-de-Vie
04 92 92 59 94 - tennisclubmougins.com - tennis@villedemougins.com

8 courts dont 5 terrains en résine et 3 en terre battue - 2 mini tennis

Activités :

Ecole de Tennis - Championnat par équipes - Stages jeunes
Stages adultes débutants - Animations diverses annexes - Club House

Abonnements annuels

Abonnement Mouginois

(règlements acceptés: espèces, CB, chèques à l'ordre de recettes tennis Mougins)

Adultes	155 € + 30 € (licence)*
Couple	282 € + (licence)*
- 25 ans	55 € + 30 € (licence)*

Abonnement Hors Commune

Adultes	225 € + 30 € (licence)*
Couple	410 € + (licence)*
- 25 ans	85 € + 30 € (licence)*

**sauf abonné(e) possédant par ailleurs une licence FFT*

*** sauf enfant participant à un encadrement*

Tarifs de locations (réservations la veille)

1 heure/passager	15 €
1 invité/par heure	5 €
1 jeton éclairage	2,50 €
Forfait vacances 10 tickets	116 € (au lieu de 150 €)
Forfait vacances 5 tickets	66 € (au lieu de 75 €)
Forfait comité d'entreprise (10 tickets)	105 € (au lieu de 150 €)



Pièces à fournir : 1 photo, 1 certificat médical de moins de 3 mois (de non contre indication à la pratique du tennis en compétition) et un justificatif de domicile.



VOLLEY-BALL

MUNICIPAL OLYMPIQUE MOUGINS **VOLLEY-BALL**

Président : Frédéric PASTORELLO

Complexe sportif R. Duhalde - 1735, av Notre-Dame-de-Vie
06 13 68 34 04

renseignements@momouginsvb.fr - www.momouginsvb.fr

Initiation – Formation – Compétition

**Des Baby (5 ans) aux loisirs championnat en semaine
De l'initiation au très haut niveau.**

Toutes les pratiques du volleyball au MO MOUGINS

Horaires :

Du Lundi et Vendredi de 17h à 22h15

Mardi et Jeudi de 19h30 à 22h15

Mercredi de 13h15 à 16h45 et de 19h à 22h15

Lieux :

Toute la semaine aux Oiseaux

Le lundi à la Chênaie

Le jeudi aux Campellières

Infos pratiques (tarifs, âge, etc...) :

Baby de 5 à 7 ans

Ecole de Volley de 8 à 9 ans

Equipe M/F – M11/M13/M15/M17/M20

Seniors F – DEPART/REGIO/PRO

Seniors M – DEPART/REGIO/NATIONAL

Loisirs Mixte – 3 équipes



Volley pour tous – Adultes tous niveaux sans compétition



YOGA

ASSOCIATION YOGALYS

Monique ALBOUY

04 93 75 35 89

Pratique de cours de Yoga pour élèves débutants, avancés mais également pour des femmes enceintes et personnes provisoirement handicapées.

YOGA

815, ch. Grande Bastide :

Lundi : 12h30 / 13h30 - 18h30 / 19h30 - 20h / 21h

Mardi : 09h / 10h - 18h30 / 19h30

Jeudi : 18h30 / 19h30 - 20h / 21h

Vendredi : 9h / 10h

MEDITATION

815, ch. Grande Bastide :

Mercredi et vendredi 19h15



