

Activités sportives 2026/2027

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		9h15/10h15 Pilates		9h30/10h30 Gym' Apres Cancer	9h45/10h30 Baby moderne (3/5 ans)
10h15/11h15 Gym forme séniors	10h30/11h30 Atelier bien vieillir Equilibre	11h/12h Petit tutu (5/7 ans)	10h30/11h30 Stretching Massage	10h30/11h30 Gym Sport Santé	10h30/11h30 Moderne (6/8 ans)
		13h30/15h Tutu (8/12 ans)			11h30/13h Moderne (ados/adultes)
16h30/17h30 Et vie danse (+60 ans)				14h/17h Les AS du volant	13h/14h30 Grand tutu (ados/adultes)
17h45/18h30 Gym du dos Pilates					14h30/16h Moderne (13/18 ans)
18h/19h Danse contemporaine (8/13 ans)	17h45/18h30 Step 1 Zumba express	18h/19h30 Danse de salon	17h/18h30 Hatha Yoga		16h/17h30 Moderne (8/13 ans)
1830/19h30 Hilo Fit* Minceur	18h30/19h15 Abdos fessiers Bras		18h30/20h Hatha Yoga		
19h30/21h Danse contemporaine (ados/adultes)	19h15/20h Step 2		20h/21h30 Hatha Yoga	19h30/21h Moderne (ados/adultes)	



Activités : Fitness Activités physiques adaptées Hatha Yoga Expression Corporelle Badminton

Lieux : l'ensemble des activités se tiennent au Gymnase Quai St Germain sauf pour les suivantes : ● Paul Fort ● Mont Berjon

Contact : 03 26 74 08 06 - accueil@mpt-paysvitryat.fr - www.mpt-paysvitryat.fr - 5 bis Rue René Crozet 51300 Vitry-le-François

Activités socioculturelles 2026/2027

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		10h30/11h30 Pause bien-être et confiance en soi			9h/12h Scrapbooking
		10h30/12h Théâtre enfants			10h/12h Quilling
14h/15h45 Couture	13h30/15h Tricot	13h30/16h Club Nature	14h/15h45 Papote, bricole et Cie	14h/15h30 Cours informatique seniors	
14h/16h Patchwork	14h/17h Scrabble	14h/15h30 Les P'tits Artistes	14h/17h Scrabble	14h/17h Scrapbooking Art Floral	14h/16h Rendez-vous Nature
	15h/17h30 Couture	14h/15h30 Théâtre ados	14h/17h Atelier cuisine seniors	16h/17h30 Jeux numériques seniors	
18h/20h Club photos	17h30/19h Art et peinture	16h/17h15 Dessin	17h45/19h Théâtre intergénérationnel	18h30/20h30 Club Manga	
	18h/21h Poterie	17h/19h Club Geek		19h/22h Jeux de plateau, wargame	
20h/21h Cours d'espagnol	20h45 Jeux de rôles	20h45 Magic : the gathering		20h45 Magic et jeu de figurines	



Activités : **Enfance** **Jeunesse** **Enfance/Jeunesse** **Ados/Adultes** **Adultes** **Seniors**

Lieux : l'ensemble des activités se tiennent au Mont Berjon à l'exception des suivantes : ● MDQ / Ecole P. Fort ● Vanault-Les-D.

Contact : 03 26 74 08 06 - accueil@mpt-paysvitryat.fr - www.mpt-paysvitryat.fr - 5 bis Rue René Crozet 51300 Vitry-le-François