

PAYS DU
SAINTOIS
communauté de communes



GUIDE DES ACTIVITÉS

2021-2022



▶ SPORTS & LOISIRS

▶ SPORTS

(Les activités contenant de l'orange signifient qu'elles sont ouvertes aux enfants et/ou aux adolescents.)

GYM DOUCE

Mouvements pour entretenir sa mobilité, ses muscles, ses réflexes. Mouvements de détente et de bien-être.

▶ MJC ROVILLE
Roville-devant-Bayon
Lundi de 14h à 15h
Tarif : 150 € / an
Contact : mjc.roville@gmail.com
ou 06 30 37 29 17

▶ MJC LE COUARAIL - VÉZELISE
Gymnase de Vézélise
Jeudi de 16h à 17h
Tarif : 180 € / an
Contact : mjc.vezelise@free.fr
ou venir directement sur place

GYM ENFANTS

▶ MJC LE COUARAIL - VÉZELISE
Salle de sport MJC
Vendredi de 16h45 à 17h45
(Enfants de 6-8 ans)
Tarif : 140 € / an
Contact : mjc.vezelise@free.fr ou
venir directement sur place

▶ FOYER RURAL DE TANTONVILLE
École de danse
Samedi de 9h15 à 10h
(Enfants de 2-3 ans)
Tarif : 40 € / trimestre
Contact : 06 19 32 24 37 ou
03 83 52 46 74

TOTAL GYM

▶ MJC LE COUARAIL - VÉZELISE
Salle de sport MJC
Vendredi de 17h45 à 18h45 (8-12 ans)
Tarif : 140 € / an
Contact : mjc.vezelise@free.fr
ou venir directement sur place

GYM RYTHM'Z

Dépense de calories sur des danses cardio et latines.

▶ MJC LE COUARAIL - VÉZELISE
Salle de sport MJC
Jeudi de 19h30 à 20h30
Tarif : 180 € / an
Contact : mjc.vezelise@free.fr
ou venir directement sur place

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Réalisation d'exercices les uns après les autres avec peu de temps de récupération.

▶ MJC LE COUARAIL - VÉZELISE
Salle de sport MJC
Jeudi de 17h à 18h
Tarif : 180 € / an
Contact : mjc.vezelise@free.fr
ou venir directement sur place

▶ FOYER RURAL DE TANTONVILLE
École de danse
Mardi de 20h à 21h
Mercredi de 19h à 20h
Tarif : 40 € / trimestre
+ 10 € (carte annuelle d'adhérent)
Contact : 06 19 32 24 37 ou
03 83 52 46 74

RENFORCEMENT MUSCULAIRE INTENSIF

▶ MJC LE COUARAIL - VÉZELISE
Salle de sport MJC
Mardi de 20h à 21h
Tarif : 180 € / an
Contact : mjc.vezelise@free.fr
ou venir directement sur place

RELAXATION

Permet de prendre un temps de pause, un temps pour soi. Redécouverte graduelle de ses sensations. Permet de lâcher prise.

- ▶ MJC ROVILLE
Roville-devant-Bayon
Mercredi de 18h30 à 19h45
et de 20h à 21h15
Tarif : 100 € / an
Contact : mjc.roville@gmail.com
ou 03 83 72 85 13

SPORT SANTÉ

Une activité qui contribue au bien-être et à la santé, qui s'adapte à chacun par une professeure ayant la formation prescirmouv.

- ▶ MJC ROVILLE
Roville-devant-Bayon
Jeudi de 20h à 21h
Tarif : 150 € / an
Contact : mjc.roville@gmail.com
ou 03 83 72 85 13

MARCHE NORDIQUE

Marche dont le principe est d'accroître le mouvement naturel de balancier des bras et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons.

- ▶ MJC LE COUARAIL - VÉZELISE
MJC Vézélise
Allure sportive : samedi de 9h30 à 12h
Tarif : 110 € / an
(150 € avec bâtons)
Contact : mjc.vezelise@free.fr
ou venir directement sur place

BADMINTON

- ▶ MJC LE COUARAIL - VÉZELISE
Gymnase de Vézélise
Lundi de 20h30 à 22h
Tarif : 75 € / an
Contact : mjc.vezelise@free.fr
ou venir directement sur place

MIX STRETCHING

mélange de différentes gyms et étirements.

- ▶ MJC LE COUARAIL - VÉZELISE
Salle de sport MJC
Jeudi de 11h à 12h
Tarif : 180 € / an
Contact : mjc.vezelise@free.fr
ou venir directement sur place

FITNESS

Abdos, fesses, pectoraux... Pour découvrir ou redécouvrir tous les muscles de son corps.

- ▶ MJC ROVILLE
Roville-devant-Bayon
Vendredi de 20h à 21h
Tarif : 150 € / an
Contact : mjc.roville@gmail.com
ou 06 52 07 21 98

SPORT CEREBRAL

Sollicite et développe sa mémoire par des exercices et des jeux.

- ▶ MJC ROVILLE
Roville-devant-Bayon
Jeudi de 14h à 16h
Tarif : 40 € / an
Contact : mjc.roville@gmail.com
ou au 07 81 04 55 47

PING PONG

- ▶ MJC ROVILLE
Roville-devant-Bayon
Mardi de 20h à 22h
Tarif : 40 € / an
Contact : 06 52 07 21 98

CARDIO SCULPT

Améliorer sa condition physique.

- ▶ ASSOCIATION LES MIRABELLES
Salle André Moitrier - Benney
Mercredi de 20h15 à 21h15
Tarif : 135 € / an
Contact : 06 87 59 57 73 ou Facebook «association les mirabelles»

DANSE MODERNE

Permet aux enfants quelque soit leurs niveaux de libérer l'esprit, les tensions et de ressentir la musique, tout en se dépensant de façon ludique et spontanée. Élaboration d'un spectacle en fin d'année.

- ▶ MJC ROVILLE
Roville-devant-Bayon
Vendredi de 17h à 18h (6-10 ans)
Vendredi de 18h à 19h (11 ans et +)
Tarif : 100 € / an
Contact : mjc.roville@gmail.com
ou 06 52 07 21 98

DANSE MODERNE

- ▶ MJC ROVILLE
Roville-devant-Bayon
Lundi de 20h à 21h30 (+ de 16 ans)
Tarif : 100 € / an
Contact : mjc.roville@gmail.com
ou 06 52 07 21 98

DANSE MODERN'JAZZ

- ▶ FOYER RURAL DE TANTONVILLE
Mercredi de 14h30 à 15h30 (6-8 ans)
Mercredi de 14h30 à 15h30 (8-10 ans)
Mercredi de 17h30 à 18h30 (11-13 ans)
Vendredi de 19h à 20h (14-17 ans)
Vendredi de 20h à 21h (18 ans et +)
Tarif : 6 cours = 280 € / trimestre
+ 10 € (carte annuelle d'adhérent)
Contact : 06 19 32 24 37

ZUMBA

- ▶ ASSOCIATION LES MIRABELLES
Salle André Moitrier - Benney
Mercredi de 19h15 à 20h15
(À partir de 12 ans)
Tarif : 135 € / an
Contact : 06 87 59 57 73 ou Facebook «association les mirabelles»

DANSE CLASSIQUE

- ▶ FOYER RURAL DE TANTONVILLE
École de danse
Mercredi de 14h30 à 15h30 (6-8 ans)
Vendredi de 18h à 19h (9-11 ans)
Samedi de 10h30 à 11h30 (12 ans et +)
Tarif : 6 cours = 280 € / trimestre
+ 10 € (carte d'adhérent annuelle)
Contact : 06 19 32 24 37

DANSE

- ▶ YAKA'DANSER
École de danse - Vézélise
Contact : 03 83 52 42 73

PILATES

Rééquilibre les muscles du corps.
Renforcement et décontraction des muscles.

- ▶ MJC LE COUARAIL - VÉZÉLISE
Salle de sport MJC
Lundi de 11h à 12h
Mercredi de 18h30 à 19h30 et de 19h30 à 20h30
Vendredi de 20h à 21h
Tarif : 180 € / an
Contact : mjc.vezelise@free.fr ou venir directement sur place
- ▶ ASSOCIATION LES MIRABELLES
Salle André Moitrier - Benney
Mercredi de 18h15 à 19h15
(À partir de 12 ans)
Tarif : 135 € / an
Contact : 06 87 59 57 73 ou Facebook «association les mirabelles»

PILATES DU DOS

Soulager le mal de dos grâce au renforcement musculaire.

- ▶ MJC LE COUARAIL - VÉZÉLISE
Salle de sport MJC
Vendredi de 19h à 20h
Tarif : 180 € / an
Contact : mjc.vezelise@free.fr
ou venir directement sur place

FOOTBALL

- ▶ **ES BAYON-ROVILLE**
Contact : es.bayon.roville@gmail.com
ou 06 33 84 82 40
- ▶ **GS VÉZELISE**
Contact : vezelise.gs@meurtheetmoselle.lgef.fr ou 03 83 26 94 14
- ▶ **GS HAROUÉ - BENNEY**
Contact : gshb.petit@orange.fr ou 06 08 03 56 30
- ▶ **GS TANTONVILLE**
Contact : fpernin@nathan.fr ou 06 72 27 96 08
- ▶ **ES VALLÉE DU MADON**
Contact : valleemadon.es@meurtheetmoselle.lgef.fr ou 06 32 26 73 41

MARCHE

De la marche sportive à la flânerie bucolique pour découvrir les paysages et les villages du Saintois.

- ▶ **LES RANDONNEURS DU SAINTOIS**
Programme : sur leur site internet : www.lesrandonneursdusaintois.fr
Tarif : 21,70 € / an (adhésion)
Contact : contact@lesrandonneursdusaintois.fr ou 06 62 75 52 31

YOGA

Tonifier, assouplir son corps, éliminer les tensions.

- ▶ **MJC LE COUARAIL - VÉZELISE**
Salle de sport MJC
Vendredi de 18h à 19h30
Tarif : 150 € / an
Contact : mjc.vezelise@free.fr
ou venir directement sur place

JUDO

- ▶ **JUDO CLUB SAINTOIS**
Vézélise
Programme et tarif : se renseigner
Contact : 06 25 77 07 14 ou alexandre.rebout54@orange.fr

ÉVEIL CORPOREL

Permet aux enfants de développer de façon ludique leur motricité, le sens de l'orientation dans l'espace et d'améliorer les capacités psychomotrices.

- ▶ **MJC ROVILLE**
Roville-devant-Bayon
Samedi de 10h30 à 11h30 (2 à 6 ans)
Tarif : 100 € / an
Contact : mjc.roville@gmail.com
ou 03 83 72 92 38
- ▶ **FOYER RURAL DE TANTONVILLE**
Salle de danse
Mercredi de 16h30 à 17h30 (4 à 6 ans)
Tarif : se renseigner
Contact : 06 19 32 24 37

EQUITATION

Cours / compétitions

- ▶ **LES ECURIES DU SAINTOIS**
Praye
Programme et tarif : se renseigner
Contact : asso.ecurie.du.saintois@gmail.com ou 06 81 19 02 72
- ▶ **CENTRE EQUESTRE DU PONCET**
Ormes-et-Ville
Programme et tarif : se renseigner
Contact : 06 30 34 50 36
- ▶ **ÉCURIE DU CHIRMONT**
Crantenoy
Programme et tarif : se renseigner
Contact : 06 31 55 57 07
- ▶ **FERME EQUESTRE MÉNIL St MICHEL**
Benney
Programme et tarif : se renseigner
Contact : contact@le-menil-st-michel.fr ou 06.82.99.89.20

La plupart des structures proposent une première séance gratuite. Renseignez-vous à ce sujet auprès de l'organisme responsable de l'activité qui vous intéresse ou présentez-vous directement sur place.



▶ LOISIRS

ARTS MULTIMÉDIAS

ATELIERS NUMÉRIQUES : apprendre ses connaissances en informatique.

▶ **COLLECTIF : « NOUS VIEILLIRONS ENSEMBLE DANS LE SAINTOIS »**
Salle des animations - Vaudigny
Un lundi sur deux
Contact : collectifsaintois@gmail.com
ou 07 86 45 55 75

▶ **DE NOOB A GEEK**
Salle des coupes - Vézélise
Dernier jeudi du mois de 18h à 19h
Tarif : 45 € / an
Contact : mjc.vezelise@free.fr
ou venir directement sur place

▶ **RELAIS FAMILLES DU SAINTOIS**
Vézélise
Sur rendez-vous
Tarif : Gratuit
Contact : 06 63 94 86 19 ou relaisfamilles.saintois@famillesrurales.org

COURS DE PHOTOS : apprendre à maîtriser son appareil reflex.

▶ **CLUB PHOTO - VÉZELISE**
Salle de l'auditoire
2 vendredis par mois de 20h à 22h
+ sorties le weekend
Tarif : 45 € / an
Contact : 06 87 86 90 53 ou venir directement sur place



THÉÂTRE D'IMPRO

Création d'histoires, développement de son imaginaire, prendre confiance.

▶ **FOYER RURAL DE GOVILLER**
Salle des fêtes de Goviller
Mercredi de 14h à 15h15 (6-7 ans)
Mercredi de 15h30 à 17h15 (8-11 ans)
Tarif : 150-175 € / an
Contact : creusot.donovan@gmail.com
ou nath.gartiser@gmail.com

THÉÂTRE ET MIMES

Découverte du théâtre et des techniques de mime pour créer un spectacle de fin d'année, improvisation.

▶ **MJC ROVILLE**
Roville-devant-Bayon
Samedi de 17h30 à 19h
Tarif : 120 € / an
Contact : mjc.roville@gmail.com
ou 03 83 72 92 38

CIRQUE

Jonglage, équilibre, agilité, élaboration d'un spectacle en fin d'année.

▶ **MJC ROVILLE**
Roville-devant-Bayon
Jeudi de 17h30 à 18h 30 et de 18h30 à 19h30 (à partir de 7 ans)
Tarif : 150 € / an
Contact : mjc.roville@gmail.com
ou 06 30 37 29 17



ATELIERS CRÉATIFS

Travaux manuels divers, échanges, partage (arts floral, art plastique...)

- ▶ MJC ROVILLE
Roville-devant-Bayon
Mardi de 14h à 16h
Tarif : 40 € / an
Contact : mjc.roville@gmail.com
ou 03 83 72 92 38

LOISIRS CRÉATIFS

Libérer l'esprit, ressentir la musique, se dépenser de façon ludique.

- ▶ MJC ROVILLE
Roville-devant-Bayon
Mercredi de 14h30 à 16h
(à partir de 6 ans)
Tarif : 40 € / an
Contact : mjc.roville@gmail.com
ou 03 83 72 92 38

MUSIQUE

Pratique instrumentale, vocale, collective et formation musicale.

- ▶ ÉCOLE DE MUSIQUE DU SAINTOIS
Haroué
Programme et tarif : se renseigner
Contact : 06 25 77 07 14 ou sur
www.ecoledemusiquedusaintois.com

RENCONTRES CRÉATIVES

Accompagnement dans divers événements pour créer, décorer ensemble.

- ▶ RELAIS FAMILLE DU SAINTOIS
Vézelize
Mardi de 10h à 12h (Gratuit)
Contact : reaisfamilles.saintois@famillesrurales.org
ou 03 83 53 39 08

COÛTURE

Travaux d'aiguilles en tout genre.

- ▶ MJC LE COUARAIL - VÉZELISE
Salle des coupes
Jeudi de 14h à 17h
Tarif : 35 € / an
Contact : mjc.vezelise@free.fr ou
venir directement sur place

OENOLOGIE

Initiation, découverte des vins à travers la dégustation.

- ▶ MJC LE COUARAIL - VÉZELISE
Salle des coupes
4ème mardi du mois de 19h30 à 21h
Tarif : 100 € / an
Contact : mjc.vezelise@free.fr
ou venir directement sur place

LU DOTHEQUE

Partager un moment de jeu entre bébés, enfants, parents...

- ▶ MJC ROVILLE
Roville-devant-Bayon
Mercredi de 10h30 à 12h
Tarif : 25 € / an
Contact : mjc.roville@gmail.com
ou 03 83 72 92 38

Jeux de société, zone lecture...

- ▶ RELAIS FAMILLE DU SAINTOIS
Vézelize
Horaires d'ouverture : se renseigner
Gratuit
Contact : reaisfamilles.saintois@famillesrurales.org
ou 03 83 53 39 08

Pour les majeurs : obligation de pass sanitaire quel que soit le lieu de pratique (ERP X, ERP PA, espace public) sauf pour les activités non soumises à déclaration ou autorisation préfectorale organisées dans l'espace public.

Pour les mineurs âgés de 12 ans et plus : exemption de pass sanitaire jusqu'au 30 septembre 2021 quel que soit le lieu de pratique. Les mineurs âgés de moins de 12 ans ne sont pas concernés.



Ce guide a été réalisé par la communauté de communes du Pays du Saintois, avec l'aimable participation des acteurs du territoire.

Les informations communiquées ne sont pas exhaustives et sont susceptibles d'être modifiées en cours d'année.

Renseignez-vous auprès de l'organisme responsable de l'activité qui vous intéresse.



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU PAYS DU SAINTOIS
21 RUE DE LA GARE, 54116 TANTONVILLE
TÉL : 03 83 52 47 93 - WWW.CCPAYSDUSAINTOIS.FR