

Activités  
Ludiques  
& Sportives



# VALDEBLORE



**C'EST LA RENTRÉE À VALDEBLORE !**

**FAITES VOTRE CHOIX**

**Parmi les activités disponibles sur notre territoire.  
Plus de renseignements au 04 93 23 25 90**



## ACTIVITÉS

**Gym**

**Qi Gong**

**Gym "Bien-être"**  
Sénior

**Yoga**

**Basket**

**Badminton**

**Stretching**



## RENDEZ-VOUS

**LUNDI** 18h-19h Cuisses abdos fessiers cardio  
Camping de St Dalmas

**LUNDI** 10h-11h30 Camping de St Dalmas

**JEUDI** 9h-10h Camping de St Dalmas

**MARDI** yoga doux 18h45 Camping de St Dalmas  
**JEUDI** yoga doux 18h00 Camping de St Dalmas

**LUNDI** 17h45-18h45 7-10ans  
18h45-20h15, 15ans-adultes  
**VENDREDI** 17h-18h 4-6ans  
18h-19h 11-14ans  
Gymnase Lycée de La Bolline

**MERCREDI** 18h40-20h15  
Gymnase Lycée de La Bolline

**JEUDI** 19h15-20h Camping de St Dalmas



## CONTACTS

Annabelle LAPEYRE 06 61 70 95 72

Florence GIRAUDON THENGI 06 63 97 15 65

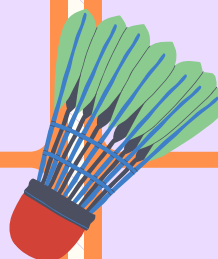
Marcelle PASTOR 06 76 84 92 67

Agnès PROVENZALE 06 42 46 30 01  
Marion ESCAÏCH 06 03 20 48 52

Christelle CIAIS 06 09 31 46 42

Philippe ELIASSE 07 49 87 98 70

Annabelle LAPEYRE 06 61 70 95 72



# Foot



**VENREDI**  
17h-18h 7-10ans  
18h-19h 4-6ans  
19h-20h 11-15ans  
20h-21h 16ans-adultes  
Gymnase du lycée de La Bolline



Christelle CIAIS 06 09 31 46 42

# Escalade

**LUNDI** 17h45-19h 6-8ans  
19h-20h 9-11ans  
20h-21h +12ans-adultes  
Gymnase du lycée de La Bolline



Christelle CIAIS 06 09 31 46 42

# Athlétisme



**MERCREDI** 15h-16h 3-6ans  
**MERCREDI** 16h-17h 7-12ans  
Soun dal Pra St Dalmas  
**VENREDI** 18h-19h 10ans-adultes  
**VENREDI** 19h-20h 16ans-adultes  
Gymnase du lycée de La Bolline

Christelle CIAIS 06 09 31 46 42

# Piano

**LUNDI** 16h30-17h30 & 18h15-20h45  
Formation musicale classe unique 17h30-18h15



**PIANO** Liliane DUBOIS  
Lycée de La Bolline  
**VIOLONCELLE** Fabienne LEIDECKER  
Presbytère St Dalmas  
**GUITARE** Adrien RAIBALDI  
Lycée La Bolline  
**ZUMBA** Marjorie GALLIANO  
Conservatoire départemental 04 93 83 60 40

# Guitare

**MARDI** 17h-20h30

# Batterie

**JEUDI** 17h45-20h salle PM La Roche

# Zumba

**JEUDI** 17h15 ados-adultes  
Salle de La Roche



Planning sous réserve



# Dessin

un **MERCREDI** sur 2 15h15-17h Emily's Kitchen

Emily SMITH [deshautsetdesarts@proton.me](mailto:deshautsetdesarts@proton.me)

# Violoncelle

**LUNDI** 10h-14h  
**VENREDI** 16h45-17h15  
**SAMEDI** 10h-11h Presbytère St Dalmas



**Ski Club La Colmiane :**  
**06 20 50 49 70**

# Volley

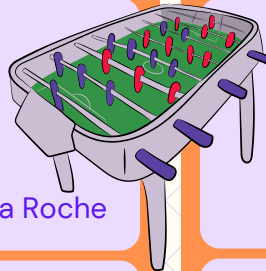


**MARDI** 20h-21h30 16ans-adultes  
Gymnase du lycée de La Bolline

Christelle CIAIS 06 09 31 46 42

# Baby-Foot

**LUNDI** 15h-21h  
**MARDI** 15h-21h  
**MERCREDI** 15h-21h  
**JEUDI** 15h-21h  
**VENREDI** 15h-21h



Sur réservation uniquement – Salle de La Roche

Christelle CIAIS 06 09 31 46 42

# Montagne

*trail, vtt, rando*



**JEUDI** 17h30-21h  
15h-21h  
Soun Dal Pra

Christelle CIAIS 06 09 31 46 42

# Cross-training

**VENREDI** 18h-19h adultes  
Gymnase du lycée de La Bolline



Christelle CIAIS 06 09 31 46 42

# Zumba

**VENREDI** 18h-19h  
Gymnase du lycée de La Bolline

Christelle CIAIS 06 09 31 46 42

# Fit Boxing

**MERCREDI** 17h30-19h  
Salle du camping de St Dalmas

# Gym seniors

**MERCREDI** 10h-11h  
Salle du camping de St Dalmas

Damien LITOT 06 72 53 53 87