



## Journées découverte sport

5-13 septembre 2026

**Initiations, démonstrations, sorties, rencontres... GRATUITES pour toutes les disciplines !**

Les associations du Bassin de Pompey se mobilisent pour vous faire découvrir les activités proposées tout au long de l'année sur notre territoire.

## Journées découverte sport

5-13 septembre 2026



[f](#) [in](#)  
bassinpompey.fr  
Tél. 03 83 49 81 81

**Trouvez l'activité qu'il vous faut !**

**Quelle discipline découvrir ? Quel jour ?**  
Faites votre choix grâce au [calendrier](#) proposé ci-après.

**Trouvez le lieu où vous rendre !**

Ils sont identifiés par numéro et localisables sur la [carte](#) ci-contre.

**Important**

- Prévoir une **tenue sportive adaptée** au sport choisi et des **chaussures tirées du sac obligatoires** pour les activités en salle ou dans les dojos.
- Pour le Pilates et le Yoga, apporter un **tapis de gym**.
- Pour les sorties en VTT, venir avec **votre vélo**, port du **casque obligatoire**.
- Pensez à prendre de l'**eau** pour vous hydrater.

**Bougez à votre rythme !**  
Profitez de nos Activités Physiques Adaptées (maladie, handicap), encadrées en toute sécurité par des professionnels qualifiés. Celles-ci sont identifiables par le pictogramme suivant :



### 19 LIEUX ▼

**1**  
**Bouxières-aux-Dames**  
Foyer rural -  
Espace Majorelle et Dojo  
rue du Téméraire

**2**  
**Champigneulles**  
COSEC - Gymnase  
du collège J. Franck  
34 rue de Nancy

**3**  
**Champigneulles**  
Complexe sportif  
Bellefontaine  
15 rue de Roncevaux

**4**  
**Champigneulles**  
Terrains de tennis  
2 rue de la Papeterie

**5**  
**Custines**  
Gymnase et Dojo  
4 Rue des Écoles

**6**  
**Frouard**  
Complexe sportif - Dojo,  
COSEC  
4-6 rue de Lasalle

**7**  
**Frouard**  
Gymnase du Syndicat  
Intercommunal du Stade  
7 rue du Capitaine Marchal

**8**  
**Frouard**  
Entrée déchetterie  
Intercommunale  
Chemin de la digue

**9**  
**Frouard**  
Salle Béatrice Lacofrette  
- Collège Jean Lurçat  
36 rue de L'Hôtel de Ville

**10**  
**Liverdun**  
Club aviron (sous la halle,  
le long de la Moselle)  
Rue Eugène Lerebourg

**11**  
**Liverdun**  
COSEC - Gymnase  
du collège Granville  
19 chemin de la Tuilerie

**12**  
**Liverdun**  
Espace Loisirs  
la Champagne et Dojo  
Pierre Malherbe  
1 Rue de Quimper

**13**  
**Marbach**  
MJC Marbach  
5 rue Clémenceau

**14**  
**Marbach**  
École Primaire Pierre  
Miquel  
64 rue Clémenceau

**15**  
**Pompey**  
Centre socioculturel Hartmann  
59 avenue du Général De Gaulle

**16**  
**Pompey**  
Plateau de l'Avant-Garde  
Rue de l'Avant-Garde

**17**  
**Pompey**  
Parking ancienne piscine Nautic Plus  
Avenue Gambetta

**18**  
**Pompey**  
Salle de sport G. Eiffel  
37 rue des Jardins Fleuris

**19**  
**Pompey**  
Espace aquatique et bien-être  
La Confluence  
191 rue de la Confluence



### 16 ASSOCIATIONS ▼

**ADTAO**  
► 06 62 12 26 54

**Aïkido Kaï Champigneulles**  
► 06 07 86 49 19

**ASPTT Nancy-Champigneulles**  
► Escalade 06 85 02 23 08  
► Cyclisme 06 76 67 76 38

**Association Champigneullaise de Tennis de table**  
► 06 10 19 37 41

**Association de Liverdun de Tennis de table**  
► 06 64 51 98 46

**Association FLI (Famille Loisirs Information)**  
► 06 60 30 15 38

**CERCLE Aviron**  
► 07 78 07 26 91

**Country Station**  
► 06 32 66 37 64

**Foyer Rural de Bouxières-aux-Dames**  
► 03 83 22 69 18

**HBC Liverdun 89 - Handball**  
► 06 81 37 46 81

**Judo club de Liverdun**  
► 06 13 52 11 54

**KENKYO**  
► 06 59 23 58 73

**MJC Marbach**  
► 06 86 36 05 93

**OFF**  
► Athlétisme 06 63 13 51 21  
► Badminton 06 02 27 33 54  
► Savate 06 33 83 75 42  
► Escrime 06 62 63 80 24  
► Judo/Jujitsu 06 50 18 07 50  
► Tir à l'Arc 06 80 58 12 55  
► Gymnastique 06 50 18 07 50  
► Taekwondo 06 48 61 83 58  
► Yoga 06 02 27 33 54

**Tennis Club de Champigneulles**  
► 06 33 60 69 23

**Tennis Club de Liverdun**  
► 06 77 42 39 05

Demandez le **programme !**

### ARTS DU CIRQUE

mercredi 9 septembre

|         |                                                                                           |           |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 17h-18h | <b>ARTS DU CIRQUE</b><br><b>MJC Marbach</b><br>Marbach - MJC<br>► À partir de 5 ans, ados | <b>13</b> |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|

### ARTS MARTIAUX

samedi 5 septembre

|             |                                                                                                                                                                                                                   |          |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 10h30-11h45 | <b>AÏKIDO KAÏ</b><br><b>Aïkido Kaï Champigneulles</b><br>Champigneulles - Complexe<br>sportif de Bellefontaine<br>► 6-13 ans<br><i>Tenue à manches longues et souples pour les saisies • Bonne santé physique</i> | <b>3</b> |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|

lundi 7 septembre

|                               |                                                                                                                                                           |          |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 17h-18h<br>18h-19h<br>19h-21h | <b>JUDO</b><br><b>OFF Judo</b><br>Frouard - Dojo du Syndicat<br>Intercommunal du Stade<br>► 4-8 ans<br>► 9-13 ans<br>► 14 ans à adultes<br><i>Jogging</i> | <b>6</b> |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|

|         |                                                                                                                                                             |          |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 18h-20h | <b>KARATÉ &amp; SELF DEFENSE</b><br><b>KENKYO</b><br>Custines - Dojo Le Déri-sté<br>► Ados et adultes confirmés<br><i>Tenue de sport, prévoir de l'eau.</i> | <b>5</b> |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|

|         |                                                                                                                                                               |          |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 19h-21h | <b>JUJITSU</b><br><b>OFF Judo</b><br>Frouard - Dojo<br>► À partir de 8 ans (à partir de<br>14 ans cours mixte judo-jujitsu)<br><i>T-shirt, jogging/short.</i> | <b>6</b> |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|

|           |                                                                                                                                                                                                                                        |          |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 20h-21h30 | <b>AÏKIDO KAÏ</b><br><b>Aïkido Kaï Champigneulles</b><br>Champigneulles - Complexe<br>sportif de Bellefontaine<br>► À partir de 14 ans et adultes<br><i>Tenue à manches longues et souples pour les saisies • Bonne santé physique</i> | <b>3</b> |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|

mardi 8 septembre

|                                           |                                                                                                                                                                    |           |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 17h30-18h15<br>18h15-19h15<br>19h15-20h45 | <b>JUDO</b><br><b>Judo club de Liverdun</b><br>Liverdun - Dojo Pierre Malherbe<br>► 4-6 ans<br>► 7-11 ans<br>► + de 12 ans<br><i>Jogging sans fermeture éclair</i> | <b>12</b> |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|

|                                 |                                                                                                                                                                  |          |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 17h-18h<br>18h-19h<br>19h-20h45 | <b>TAEKWONDO</b><br><b>OFF Taekwondo</b><br>Frouard - Dojo<br>► 4-8 ans<br>► 9-14 ans<br>► + de 14 ans<br><i>Tenue de sport, gourde, serviette et claquettes</i> | <b>6</b> |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|

mercredi 9 septembre

|             |                                                                                                                                                                                                                   |          |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 14h30-15h30 | <b>AÏKIDO KAÏ</b><br><b>Aïkido Kaï Champigneulles</b><br>Champigneulles - Complexe<br>sportif de Bellefontaine<br>► 6-13 ans<br><i>Tenue à manches longues et souples pour les saisies • Bonne santé physique</i> | <b>3</b> |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|

|         |                                                                                                                                         |          |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 16h-17h | <b>KARATÉ LUDIQUE ENFANTS</b><br><b>KENKYO</b><br>Custines - Dojo Le Déri-sté<br>► 8-12 ans<br><i>Tenue de sport, prévoir de l'eau.</i> | <b>5</b> |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|

|         |                                                                                                                                           |          |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 16h-17h | <b>KARATÉ CONTACT</b><br><b>KENKYO</b><br>Custines - Dojo Le Déri-sté<br>► À partir de 14 ans<br><i>Tenue de sport, prévoir de l'eau.</i> | <b>5</b> |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|

|                                           |                                                                                                                                                                    |           |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 17h30-18h15<br>18h15-19h15<br>19h15-20h45 | <b>JUDO</b><br><b>Judo club de Liverdun</b><br>Liverdun - Dojo Pierre Malherbe<br>► 4-6 ans<br>► 7-11 ans<br>► + de 12 ans<br><i>Jogging sans fermeture éclair</i> | <b>12</b> |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|

mercredi 9 septembre

|                                         |                                                                                                                                                                                          |          |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 17h30-18h30<br>18h30-19h30<br>19h30-21h | <b>JUDO</b><br><b>OFF Judo</b><br>Frouard - Dojo<br>► 4-8 ans<br>► 9-13 ans<br>► 14 ans à adultes<br><i>Jogging</i>                                                                      | <b>6</b> |
| 18h30-20h30                             | <b>KARATÉ DÉBUTANT ET REPRISE D'ACTIVITÉ SPORTIVE</b><br><b>KENKYO</b><br>Custines - Dojo Le Déri-sté<br>► + de 14 ans et adultes<br><i>Tenue de sport conseillée, prévoir de l'eau.</i> | <b>5</b> |

jeudi 10 septembre

|         |                                                                                                                                                                                                                                        |          |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 20h-22h | <b>AÏKIDO KAÏ</b><br><b>Aïkido Kaï Champigneulles</b><br>Champigneulles - Complexe<br>sportif de Bellefontaine<br>► À partir de 14 ans et adultes<br><i>Tenue à manches longues et souples pour les saisies • Bonne santé physique</i> | <b>3</b> |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|

|                      |                                                                                                                              |          |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 18h-19h<br>19h-20h30 | <b>JUJITSU</b><br><b>OFF Judo</b><br>Frouard - Dojo<br>► 8-12 ans<br>► De 14 ans à adultes<br><i>T-shirt, jogging/short.</i> | <b>6</b> |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|

vendredi 11 septembre

|                                 |                                                                                                                                                                  |          |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 17h-18h<br>18h-19h<br>19h-20h45 | <b>TAEKWONDO</b><br><b>OFF Taekwondo</b><br>Frouard - Dojo<br>► 4-8 ans<br>► 9-14 ans<br>► + de 14 ans<br><i>Tenue de sport, gourde, serviette et claquettes</i> | <b>6</b> |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|

samedi 12 septembre

|             |                                                                                                                                                                                                                   |          |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 10h30-11h45 | <b>AÏKIDO KAÏ</b><br><b>Aïkido Kaï Champigneulles</b><br>Champigneulles - Complexe<br>sportif de Bellefontaine<br>► 6-13 ans<br><i>Tenue à manches longues et souples pour les saisies • Bonne santé physique</i> | <b>3</b> |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|

### ATHLÉTISME

samedi 5 septembre

|           |                                                                                                                                   |          |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 10h-11h30 | <b>ATHLÉTISME</b><br><b>OFF Athlétisme</b><br>Frouard - Stade d'athlétisme<br>du Syndicat Intercommunal du<br>Stade<br>► 7-11 ans | <b>7</b> |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|

### AVIRON

samedi 5 septembre

|      |                                                                                                                                        |           |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 9h30 | <b>AVIRON</b><br><b>CERCLE</b><br>Liverdun - Club aviron (sous la<br>halle, le long de la Moselle)<br>► 10 ans et plus et savoir nager | <b>10</b> |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|

mercredi 9 septembre

|                 |                                                                                                                                        |           |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| à partir de 14h | <b>AVIRON</b><br><b>CERCLE</b><br>Liverdun - Club aviron (sous la<br>halle, le long de la Moselle)<br>► 10 ans et plus et savoir nager | <b>10</b> |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|

samedi 12 septembre

|      |                                                                                                                                        |           |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 9h30 | <b>AVIRON</b><br><b>CERCLE</b><br>Liverdun - Club aviron (sous la<br>halle, le long de la Moselle)<br>► 10 ans et plus et savoir nager | <b>10</b> |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|

### BADMINTON

samedi 5 septembre

|           |                                                                                                                                                                                          |          |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 10h-12h30 | <b>OFF Badminton</b><br>Frouard - Gymnase du Syndicat<br>Intercommunal du Stade<br>► + de 16 ans<br><i>Tenue de sport et chaussure de salle,<br/>prêt de raquette et volants fournis</i> | <b>7</b> |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|

lundi 7 septembre

|         |                                                                                  |           |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 19h-21h | <b>Association FLI</b><br>Liverdun - COSEC du Collège<br>Grandville<br>► Adultes | <b>12</b> |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|



## BADMINTON

| mercredi 9 septembre |                                                                                                                                                                                               |   |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 13h-14h<br>14h-15h30 | <b>OFP Badminton</b><br>Frouard - Gymnase du Syndicat Intercommunal du Stade<br>• 6-10 ans<br>• 10-16 ans<br><i>Tenue de sport et chaussure de salle, prêt de raquette et volants fournis</i> | 7 |
| samedi 12 septembre  |                                                                                                                                                                                               |   |
| 10h-12h30            | <b>OFP Badminton</b><br>Frouard - Gymnase du Syndicat Intercommunal du Stade<br>• + de 16 ans<br><i>Tenue de sport et chaussure de salle, prêt de raquette et volants fournis</i>             | 7 |

## BOXE

| mardi 8 septembre   |                                                                                                              |   |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 20h-21h30           | <b>BOXE</b><br><b>Foyer Rural</b><br>Bouxières-aux-Dames - Foyer Rural<br>• + de 15 ans et adultes           | 1 |
| samedi 12 septembre |                                                                                                              |   |
| 14h-15h30           | <b>SAVATE</b><br><b>OFP Boxe</b><br>Frouard - COSEC du Collège Jean Lurçat<br>• À partir de 5 ans et adultes | 6 |

## DANSE

| samedi 5 septembre                        |                                                                                                                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 10h-11h<br>11h-12h                        | <b>DANSE BALLET</b><br><b>MJC Marbach</b><br>Marbach - École Primaire Pierre Miquel<br>• Débutants (dès 4 ans, ados)<br>• Confirmés (dès 4 ans, ados)<br><i>Ballerines/chaussons danse, leggins, gourde</i> | 14 |
| mardi 8 septembre                         |                                                                                                                                                                                                             |    |
| 18h-19h                                   | <b>HIP HOP ET BREAK DANCE</b><br><b>MJC Marbach</b><br>Marbach - MJC<br>• Dès 6 ans, ados<br><i>Chaussures adaptées</i>                                                                                     | 13 |
| mercredi 9 septembre                      |                                                                                                                                                                                                             |    |
| 18h-19h                                   | <b>DANSE MODERNE JEUNES ADULTES</b><br><b>Association FLI</b><br>Pompey - Centre Socio-Culturel, Salle 3<br>• À partir de 17 ans                                                                            | 15 |
| jeudi 10 septembre                        |                                                                                                                                                                                                             |    |
| 16h45-17h30<br>17h30-18h30<br>18h30-19h30 | <b>DANSE MODERNE</b><br><b>MJC Marbach</b><br>Marbach - École Primaire Pierre Miquel<br>• 4-6 ans<br>• 7-9 ans<br>• 10-12 ans<br><i>Leggins (pas de jeans), chaussures, gourde</i>                          | 14 |
| 18h30-22h                                 | <b>DANSE COUNTRY</b><br><b>Country Station</b><br>Champigneulles - COSEC du Collège Julien Franck<br>• à partir de 8 ans, accompagné d'un adulte<br><i>Chaussures de sport</i>                              | 2  |
| samedi 12 septembre                       |                                                                                                                                                                                                             |    |
| 10h-11h<br>11h-12h                        | <b>DANSE BALLET</b><br><b>MJC Marbach</b><br>Marbach - École Primaire Pierre Miquel<br>• Débutants (dès 4 ans, ados)<br>• Confirmés (dès 4 ans, ados)<br><i>Ballerines/chaussons danse, leggins, gourde</i> | 14 |

## ESCALADE

| samedi 5 septembre    |                                                                                                                                                                                  |   |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 9h-18h                | <b>ASPTT Escalade Nancy-Champigneulles</b><br>Champigneulles - Complexe sportif de Bellefontaine<br>• 6-77 ans<br><i>Tenue de sport, baskets d'intérieur propre, pas de jupe</i> | 3 |
| vendredi 11 septembre |                                                                                                                                                                                  |   |
| 18h-22h               | <b>ASPTT Escalade Nancy-Champigneulles</b><br>Champigneulles - Complexe sportif de Bellefontaine<br>• 6-77 ans<br><i>Tenue de sport, baskets d'intérieur propre, pas de jupe</i> | 3 |
| samedi 12 septembre   |                                                                                                                                                                                  |   |
| 15h-18h               | <b>ASPTT Escalade Nancy-Champigneulles</b><br>Champigneulles - Complexe sportif de Bellefontaine<br>• 6-77 ans<br><i>Tenue de sport, baskets d'intérieur propre, pas de jupe</i> | 3 |

## ESCRIME

| jeudi 10 septembre   |                                                                                                           |   |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 18h-19h<br>19h-20h30 | <b>OFP Escrime</b><br>Frouard - Gymnase du Syndicat Intercommunal du Stade<br>• 5-13 ans<br>• + de 13 ans | 7 |

## GYMNASTIQUE

| lundi 7 septembre          |                                                                                                                                                                                     |    |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 10h-11h<br>18h15-19h15     | <b>PILATES</b><br><b>MJC Marbach</b><br>Marbach - École Primaire Pierre Miquel<br>• Adultes<br><i>Tapis, coussin boudin, tenue adaptée, chaussettes anti-dérapantes, serviette</i>  | 14 |
| 14h-15h                    | <b>SOPHROLOGIE ET RELAXATION</b><br><b>Foyer rural</b><br>Bouxières-aux-Dames - Dojo<br>• Adultes                                                                                   | 1  |
| 20h-21h                    | <b>GYM</b><br><b>Association FLI</b><br>Pompey - Salle de sport G. Eiffel<br>• Adultes<br><i>Tenue de sport adaptée + baskets de salle propres obligatoire</i>                      | 18 |
| 21h-22h30                  | <b>FITNESS CROSS-TRAINING</b><br>(AÉRO, STEP SUR CHORÉGRAPHIE MUSICALE)<br><b>OFP Judo</b><br>Frouard - Dojo<br>• Ados, adultes<br><i>Tenue de sport (short, t-shirt technique)</i> | 6  |
| mardi 8 septembre          |                                                                                                                                                                                     |    |
| 17h15-18h15<br>18h15-19h15 | <b>FITNESS ET STRECHING</b><br><b>MJC Marbach</b><br>Marbach - École Primaire Pierre Miquel<br>• Adultes<br><i>Tapis, serviette, gourde</i>                                         | 14 |
| 18h30-19h30                | <b>QI GONG</b><br><b>ADTAO</b><br>Custines - Gymnase derrière le groupe scolaire Louis Guingot<br>• Tout âge                                                                        | 5  |
| 18h30-19h30                | <b>STEP</b><br><b>Association FLI</b><br>Pompey - Centre Socio-Culturel, Salle 3<br>• À partir de 18 ans<br><i>Tenue de sport + chaussures adaptées obligatoire</i>                 | 15 |

| mardi 8 septembre    |                                                                                                                                                                                                                                       |    |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 19h30-20h30          | <b>TAI CHI CHUAN</b><br><b>ADTAO</b><br>Custines - Gymnase derrière le groupe scolaire Louis Guingot<br>• Tout âge<br><i>Pantalon noir, tshirt blanc ou noir uni (sans motif) + chaussure de salle ou chaussures (type sketchers)</i> | 5  |
| 19h30-20h30          | <b>CARDIO-BOXING-TRAINING</b><br><b>Association FLI</b><br>Pompey - Centre Socio-Culturel, Salle 3<br>• À partir de 18 ans                                                                                                            | 15 |
| mercredi 9 septembre |                                                                                                                                                                                                                                       |    |
| 19h30-20h30          | <b>GYM</b><br><b>MJC Marbach</b><br>Marbach - École Primaire Pierre Miquel<br>• Adultes<br><i>Tapis, serviette, gourde, chaussures de sport</i>                                                                                       | 14 |
| 20h-21h              | <b>PILATES</b><br><b>Association FLI</b><br>Pompey - Salle de sport G. Eiffel<br>• Adultes                                                                                                                                            | 18 |
| jeudi 10 septembre   |                                                                                                                                                                                                                                       |    |
| 15h15-16h15          | <b>PILATES</b><br><b>MJC Marbach</b><br>Marbach - MJC<br>• Adultes<br><i>Tapis, coussin boudin, tenue adaptée, chaussettes anti-dérapantes, serviette</i>                                                                             | 13 |
| 17h-18h              | <b>PILATES</b><br><b>OFP Judo</b><br>Frouard - Dojo<br>• À partir de 16 ans<br><i>Tenue de sport (short, leggings) + tapis de sol (non-indispensable pour l'essai)</i>                                                                | 6  |
| 17h45-18h45          | <b>FITNESS &amp; STRETCHING</b><br><b>MJC Marbach</b><br>Marbach - École Primaire Pierre Miquel<br>• Adultes<br><i>Tapis, serviette, gourde</i>                                                                                       | 14 |
| 18h30-20h            | <b>TAI CHI COMBAT</b><br><b>ADTAO</b><br>Custines - Gymnase derrière le groupe scolaire Louis Guingot<br>• Tout âge                                                                                                                   | 5  |
| 20h-21h              | <b>PILATES</b><br><b>Association FLI</b><br>Pompey - Salle de sport G. Eiffel<br>• Adultes                                                                                                                                            | 18 |
| 20h30-22h30          | <b>FITNESS CROSS-TRAINING</b><br><b>OFP Judo</b><br>Frouard - Dojo<br>• Ados, adultes<br><i>Tenue de sport (short, t-shirt technique)</i>                                                                                             | 6  |
| samedi 12 septembre  |                                                                                                                                                                                                                                       |    |
| 10h30-11h30          | <b>STRETCHING</b><br><b>Association FLI</b><br>Pompey - Salle de sport G. Eiffel<br>• Adultes<br><i>Tenue adaptée et chaussures de sport propres</i>                                                                                  | 18 |

## HANDBALL

| mardi 8 septembre    |                                                                                                                               |    |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 18h-20h              | <b>HBC LIVERDUN 89</b><br>Liverdun - Salle Souchet espace Champagne<br>• 13-15 ans<br><i>Short, tshirt et basket de salle</i> | 12 |
| mercredi 9 septembre |                                                                                                                               |    |
| 17h-19h              | <b>HBC LIVERDUN 89</b><br>Liverdun - Salle Souchet espace Champagne<br>• 9-11 ans<br><i>Short, tshirt et basket de salle</i>  | 12 |
| samedi 12 septembre  |                                                                                                                               |    |
| 10h-12h              | <b>HBC LIVERDUN 89</b><br>Liverdun - COSEC du Collège Grandville<br>• 3-7 ans<br><i>Short, tshirt et basket de salle</i>      | 11 |

## MARCHE

| samedi 5 septembre |                                                                                                                                                                            |    |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 14h-17h            | <b>Association FLI</b><br><b>Pompey</b> - Plateau de l'Avant-garde<br>• Ados, adultes<br><i>Tenue adaptée à la météo. Chaussures de marche obligatoires. Gourde d'eau.</i> | 16 |

## NATATION

| lundi 7 septembre     |                                                                                                                                                       |    |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 18h-18h45             | <b>DÉCOUVERTE STAGE NATATION</b><br><b>Bassin de Pompey</b><br>Pompey - La Confluence<br>• 6-12 ans<br><i>Maillot de bain, bonnet pas obligatoire</i> | 19 |
| mardi 8 septembre     |                                                                                                                                                       |    |
| 18h-18h45             | <b>DÉCOUVERTE STAGE NATATION</b><br><b>Bassin de Pompey</b><br>Pompey - La Confluence<br>• 6-12 ans<br><i>Maillot de bain, bonnet pas obligatoire</i> | 19 |
| jeudi 10 septembre    |                                                                                                                                                       |    |
| 18h-18h45             | <b>DÉCOUVERTE STAGE NATATION</b><br><b>Bassin de Pompey</b><br>Pompey - La Confluence<br>• 6-12 ans<br><i>Maillot de bain, bonnet pas obligatoire</i> | 19 |
| vendredi 11 septembre |                                                                                                                                                       |    |
| 18h-18h45             | <b>DÉCOUVERTE STAGE NATATION</b><br><b>Bassin de Pompey</b><br>Pompey - La Confluence<br>• 6-12 ans<br><i>Maillot de bain, bonnet pas obligatoire</i> | 19 |

## TENNIS - TENNIS DE TABLE

| lundi 7 septembre    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 18h-20h              | <b>TENNIS DE TABLE</b><br><b>Association Champigneullaise de tennis de table</b><br>Champigneulles - Complexe Sportif de Bellefontaine<br>• dès 9 ans, débutant                                                                                                                                     | 3  |
| mardi 8 septembre    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
| 18h30-21h45          | <b>TENNIS DE TABLE</b><br><b>Association sportive de tennis de table de Liverdun</b><br>Liverdun - Espace Loisirs la Champagne (salle des votes)<br>• À partir de 6 ans<br><i>Tenue de sport confortable, baskets d'intérieur propres, gourde, raquette facultative (prêt de matériel possible)</i> | 12 |
| 20h-22h              | <b>TENNIS DE TABLE</b><br><b>Association Champigneullaise de tennis de table</b><br>Champigneulles - Complexe Sportif de Bellefontaine<br>• Confirmés                                                                                                                                               | 3  |
| mercredi 9 septembre |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
| 10h-12h<br>17h-19h   | <b>TENNIS</b><br><b>Liverdun Tennis Club</b><br>Liverdun - Court couvert<br>• 4-14 ans<br>• Ados, adultes<br><i>Tenue sport, baskets d'intérieur</i>                                                                                                                                                | 12 |
| jeudi 10 septembre   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
| 18h30-22h            | <b>TENNIS DE TABLE</b><br><b>Association Champigneullaise de tennis de table</b><br>Champigneulles - Complexe Sportif de Bellefontaine<br>• Débutants et confirmés                                                                                                                                  | 3  |
| samedi 12 septembre  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
| 10h-12h              | <b>TENNIS</b><br><b>Liverdun Tennis Club</b><br>Liverdun - Court couvert<br>• Tout public<br><i>Tenue sport, baskets d'intérieur</i>                                                                                                                                                                | 12 |
| 10h-12h              | <b>TENNIS</b><br><b>Tennis Club de Champigneulles</b><br>Champigneulles - Tennis Club<br>• Tout public<br><i>Tenue sport, gourde</i>                                                                                                                                                                | 4  |

## TIR À L'ARC

| samedi 5 septembre    |                                                                                              |    |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 10-17h                | <b>OFP tir à l'Arc</b><br>Frouard - Entrée déchetterie intercommunale<br>• À partir de 8 ans | 8  |
| vendredi 11 septembre |                                                                                              |    |
| 18h-19h15             | <b>Association FLI</b><br>Liverdun - COSEC du Collège Grandville<br>• À partir de 8 ans      | 11 |

## CYCLISME

| dimanche 6 septembre  |                                                                                                                                                                                   |    |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 8h30-12h              | <b>VTT SPORTIF</b><br><b>Association FLI</b><br>Pompey - parking ancienne Piscine Nautic Plus<br>• Adultes<br><i>Tenue adaptée, VTT en état, port du casque obligatoire</i>       | 17 |
| mercredi 9 septembre  |                                                                                                                                                                                   |    |
| 14h-16h               | <b>CYCLISME</b><br><b>ASPTT Nancy</b><br>Champigneulles - Complexe Sportif de Bellefontaine<br>• 8-14 ans<br><i>Venir avec vélo (pas obligatoire car prêt possible) et casque</i> | 3  |
| dimanche 13 septembre |                                                                                                                                                                                   |    |
| 15h-18h               | <b>VTC</b><br><b>Foyer Rural</b><br>Bouxières-aux-Dames - Foyer rural<br>• Ados (+ de 15 ans) et adultes                                                                          | 1  |

## YOGA

| lundi 7 septembre           |                                                                                                                                                                        |    |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 17h30-18h45<br>ou 18h45-20h | <b>YOGA</b><br><b>OFP Yoga</b><br>Frouard - Collège Jean Lurçat, Salle Béatrice Lacofrette<br>• À partir de 14 ans<br><i>Venir avec tapis de yoga et tenue adaptée</i> | 9  |
| mardi 8 septembre           |                                                                                                                                                                        |    |
| 18h-19h                     | <b>YOGA SUR CHAISE</b><br><b>Association FLI</b><br>Pompey - Salle de sport G. Eiffel<br>• Adultes<br><i>Tenue adaptée et baskets propres</i>                          | 18 |
| 18h30-19h45                 | <b>HATA YOGA</b><br><b>MJC Marbach</b><br>Marbach - MJC<br>• Adultes<br><i>Tapis, serviette, gourde</i>                                                                | 13 |
| mercredi 9 septembre        |                                                                                                                                                                        |    |
| 18h45-20h                   | <b>YOGA</b><br><b>Foyer rural</b><br>Bouxières-aux-Dames - Foyer Rural<br>• Adultes                                                                                    | 1  |
| jeudi 10 septembre          |                                                                                                                                                                        |    |
| 18h30-20h                   | <b>YOGA</b><br><b>Association FLI</b><br>Pompey - Salle de sport G. Eiffel<br>• Adultes<br><i>Tenue adaptée et baskets propres</i>                                     | 18 |

## ZUMBA

| lundi 7 septembre    |                                                                                                                   |    |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 9h-10h               | <b>ZUMBA GOLD - SENIOR</b><br><b>Foyer rural</b><br>Bouxières-aux-Dames - Foyer rural<br>• À partir de 60 ans     | 1  |
| mercredi 9 septembre |                                                                                                                   |    |
| 10h30-11h30          | <b>ZUMBA</b><br><b>MJC Marbach</b><br>Marbach - MJC<br>• Adultes<br><i>Chaussures de sport, serviette, gourde</i> | 13 |
| 20h30-22h            | <b>ZUMBA</b><br><b>Foyer rural</b><br>Bouxières-aux-Dames - Foyer rural<br>• Adultes                              | 1  |



Toujours plus de sport !

| samedi 29 août |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 13h-18h        | <b>FÊTE DES ASSOCIATIONS</b><br><b>Ville de Champigneulles</b><br>Complexe Sportif de Bellefontaine<br>• Tout âge<br>• Tél. 03 83 34 23 38<br><br>À cette occasion, plus de 30 associations champigneulaises seront réunies. Sports, culture, loisirs, solidarité, jeunesse ou encore patrimoine. Des démonstrations, initiations et animations seront proposées tout au long de l'après-midi. | 3 |

| samedi 12 septembre |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 10h-17h             | <b>FÊTE DES ASSOCIATIONS ET DU SPORT</b><br><b>Mairies de Frouard et de Pompey</b><br>Frouard - Syndicat Intercommunal du Stade et COSEC<br>• Tout âge<br>• Tél. 03 83 49 81 55<br><i>Prévoir une tenue de sport pour tester les activités</i><br><br>Les associations tiendront des stands d'informations et de démonstrations de sports variés. Un stand de restauration et une buvette sera sur place. | 6 |

| dimanche 13 septembre |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 10h-18h               | <b>JOURNÉE DES ASSOCIATIONS</b><br><b>Mairie de Liverdun</b><br>Liverdun - Espace Loisirs la Champagne<br>• À partir de 4 ans<br>• Tél. 03 83 24 46 76<br><br>Démonstrations de tennis de table, ultimate frisbee, judo, karaté, arts martiaux chinois, tennis (court couvert), aviron (sur ergomètres), tir et bien d'autres. | 12 |

