

# ACTIVITÉS SPORTIVES, CULTURELLES & ARTISTIQUES

PAYS DE MORTAGNE AU PERCHE



Rentrée 2024



OFFICE  
de  
TOURISME

PAYS DE MORTAGNE-AU-PERCHE

Pratiques et Découvertes  
Tout public - Jeunes & Enfants



## CENTRE DE LOISIRS INTERCOMMUNAUX

### A Mortagne au Perche

Cdc

PAYS DE MORTAGNE  
AU PERCHE

#### Quand ?

Le centre de loisirs Puyravau propose un accueil les mercredis après-midi, de 12h à 17h45, avec possibilité de prise en charge à la sortie des écoles. Les inscriptions sont ouvertes aux enfants de 3 à 12 ans, à la demi-journée, avec ou sans le repas.

Le centre de loisirs Puyravau à Mortagne-au-Perche est également ouvert à chaque période de vacances scolaires (sauf Noël), avec des inscriptions possibles à la journée.

#### Activités

L'équipe d'animation propose des activités variées : activités manuelles, activités sportives, jeux, cuisine, chants, jeux de société, etc.

**Contact 02 33 25 18 57** Lucie Tireau et Angélique Meche, Service Animation Jeunesse

[centredeloisirs@cdc-mortagne-au-perche.com](mailto:centredeloisirs@cdc-mortagne-au-perche.com)

## CLUB ADOS INTERCOMMUNAL

### A Mortagne au Perche

#### Quand ?

A partir du mois d'octobre, tous les mercredis pendant les périodes scolaires de 14h à 17h (au Télécentre) , les vendredis (à Puyravau) de 15h à 19h45 et une fois par mois les samedis (à Puyravau) de 14h à 18h.

#### Activités

Le Club Ados est un lieu d'accueil pour se retrouver entre copains, entre jeunes et passer des moments à écouter de la musique, faire des jeux de société, discuter mais pas seulement ! Des activités variées sont proposées : des activités culturelles, artistiques, numériques, sportives et autres découvertes ! L'avis des jeunes du club ados compte. Ils ont la possibilité de monter et de vivre des projets (séjours à la mer, concert, soirées,...) qui leur ressemblent et qui répondent à leurs envies.

**Contact 07 48 12 27 44** Thomas Ducrohet  
[ducrohet@cdc-mortagne-au-perche.com](mailto:ducrohet@cdc-mortagne-au-perche.com)

## CENTRE SPORTS LOISIRS INTERCOMMUNAL

### A Mortagne au Perche

#### Quand ?

Le centre sports loisirs propose des animations aux 11/17 ans pendant les vacances scolaires, au gymnase de la Poudrière à Saint Langis lès Mortagne. Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30. Vacances d'automne (du 21 au 25 octobre 2024), vacances d'hiver (du 10 au 14 février 2025), vacances de printemps (du 7 au 11 avril) et d'été (du 7 juillet au 1er août 2025).

#### Activités

Activités sportives, culturelles, artistiques, piscine, cinéma...

**Contact 07 48 12 27 44** Thomas Ducrohet  
[ducrohet@cdc-mortagne-au-perche.com](mailto:ducrohet@cdc-mortagne-au-perche.com)

**PORTAIL FAMILLES - ANIMATIONS JEUNESSE 3/17 ANS**  
[HTTPS://CDC-MORTAGNE-AU-PERCHE.PORTAIL-DEFI.NET](https://cdc-mortagne-au-perche.portail-defi.net)

## EPN - ESPACE PUBLIC NUMERIQUE INTERCOMMUNAL

### A Mortagne au Perche

#### Activités

L'Espace Public Numérique propose de sensibilisation, d'initiation et de perfectionnement aux outils numériques. Accessibles aux débutants, aux niveaux intermédiaires et avancés.

Possibilité d'accéder librement et gratuitement à l'Espace Public Numérique.

**Contact 07 57 09 04 27** Mickaël Georget

Espace Public Numérique, 23 rue Ferdinand de Boyères

<http://epn.cdc-mortagne-au-perche.com>

## PISCINE INTERCOMMUNALE

### A Mortagne au Perche

La piscine intercommunale du Pays de Mortagne au Perche se compose d'un bassin sportif, d'un bassin ludique, d'une pataugeoire, de plages extérieures.

#### Activités

Temps d'ouverture au public - nage libre

Lundi de 12h15 à 13h30 et de 17h à 19h / Mardi de 12h15 à 13h30 / Mercredi de 15h à 18h / Jeudi de 12h15 à 13h30 / Vendredi de 12h15 à 13h30 et de 17h à 22h / Samedi de 15h à 18h30 / Dimanche de 10h à 13h

**Cours de natation enfants** - 96€ / 10 séances + 3.20€ le support magnétique

Apprentissage : Mardi 17h et Jeudi 17h

Perfectionnement enfant : Mercredi 14h

Perfectionnement adolescent : Mercredi 18h

**Cours de natation adultes** - 96€ / 10 séances + 3.20€ le support magnétique

Perfectionnement : Mercredi 19h

#### Activités adultes - sur inscription

Aquagym : Lundi 10h et 16h / Vendredi 16h

Aquatrainning : Jeudi 19h

Aquabike : Lundi 11h30 et 19h / Mardi 12h30 et 18h45 / Mercredi 14h et 20h15 /

Jeudi 16h et 18h / Vendredi 16h

**Contact 02 33 83 93 94** Matthieu Tandrya

9 rue de la Poudrière Mortagne au Perche

[accueil.piscine@cdc-mortagne-au-perche.com](mailto:accueil.piscine@cdc-mortagne-au-perche.com)

## LE CARRÉ DU PERCHE

### A Mortagne au Perche

Le Carré du Perche est une salle de spectacle intercommunale conventionnée avec la Scène nationale 61

#### Activités

Toute l'année, nous vous proposons de découvrir des spectacles de théâtre, de danse, de cirque mais aussi d'assister à des concerts de musique classique, d'opéra, de jazz, de chanson, de la musique actuelle. La programmation pluridisciplinaire de la Scène nationale et du Carré du Perche s'adresse à tous.

**Contact 02 33 85 23 00**

[direction@lecarreduperche.com](mailto:direction@lecarreduperche.com) / [www.lecarreduperche.com](http://www.lecarreduperche.com) / [www.scenenationale61.com](http://www.scenenationale61.com)

# BAZOCHES SUR HOËNE

## Badminton Badminton Club Bazoches



### Entraînements

Mardi : 19h à 21h

Mercredi : 18h30 à 19h30 (adolescents)

Jeudi : 20h à 22h

**Contact** 06 40 56 02 06 Michel Provost-Olivier  
bcbh@outlook.fr

## Gymnastique Gymnastique Volontaire



### Cours

Non communiqué

### Adhésion

Non communiqué

**Contact** Sandrine Van de Look  
Maison du temps libre, 7 rue de la plaine

## Football AMC Bazoches



### Entraînements

Mercredi : 19h30 - 21h

Vendredi : 19h30 - 21h

U18, Sénior Hommes, Sénior Femmes

### Adhésion

90 € la licence

**Contact** 06 46 62 00 05 Yannick Gillet (Président)  
Stade municipal

## Pêche Gaule Amicale de l'Hoëne et de la Sarthe



### Pêche

Pêche en rivière de mars à septembre

### Adhésion

Carte à retirer chez un dépositaire

**Contact** 07 81 10 25 02 Jean Pivard

## Qi Gong



### Activités

Cours de Qi Gong hebdomadaire accessible aux débutants sans limite d'âge, sur inscription.

### Cours

Vendredi : 18h30

### Adhésion

A voir avec l'organisateur

**Contact** 06 10 34 09 56 Isabelle Priaulet  
pppriaulet@free.fr

Salle pratique en contrebas de la Poste, 7 place des tilleuls.

## Tennis Tennis club Bazoches



### Entraînements

Lundi : 16h30 à 22h

Mardi : 18 à 19h

Mercredi : 14h à 16h

Vendredi : 16h30 à 21h

Samedi : 9h à 13h

Cour intérieur et extérieur

### Cours collectifs

1 séance / semaine

Adultes : 105 € / an

Enfants : 90 € / an

### Adhésion

Adulte : 70 € / an + 30 € pour la licence

Enfant : 70 € / an + 20 € / licence

**Contact** 07 83 04 72 65 Pascal Pottier (Président)  
tcbazoches61560@gmail.com

# COMBLOT

## Gymnastique Relaxo Gym



### Activités

Séance de Yoga et Gym pour adultes.

### Cours

Mardi : 9h30 à 10h30

Mardi : 10h45 à 11h45

Mercredi : 18h30 à 19h30

**Contact** 06 44 71 26 37 Marie-Thérèse Nicolas

# BELLAVILLIERS

## Atelier Fleury Poterie



### Activités

Modelage, tournage, plaques, estampage, différentes techniques d'émaillage, les engobes, les décors

### Cours

Vendredi de 2h (4 personnes maximum), le reste de la semaine sur rendez-vous à voir avec l'organisatrice.

### Adhésion

Contacter l'organisatrice

**Contact** 07 87 84 64 52 Marie-Laure Fleury

Le bourg, place de l'Eglise

# COURGEON

## Karaté AS Courgeon



### Entraînements

#### Karaté (adultes et enfants)

Jeudi : 18h à 19h30.

#### Body Karaté (adultes et enfants)

Jeudi : 19h30 à 20h30.

Changement possible des horaires en fonction du nombre d'inscrits.

### Adhésion

Licence : 37€

Adhésion : 100€

**Contact** 06 27 78 81 58 Bruno Forges

Dojo - Salle omnisports de La Chapelle-Montligeon

# COURGEOÛT

## Gymnastique Gymnastique Volontaire



### Séance d'entretien physique

Ouvert à tous, à partir de 10 ans, renforcement musculaire.

### Cours

Mercredi : 18h30 à 19h30

### Adhésion

1ères séances découvertes gratuites

Tarifs à prévoir avec l'organisatrice

**Contact** 02 33 25 13 06 / 06 77 21 53 35 Monique Guibert  
Salle des fêtes

## Randonnée pédestre Les marcheurs de Courgeouët



### Sorties

Départ les mardis à 13h30 de Courgeouët pour une marche à 14h dans la région.

Départ les jeudis matin pour une randonnée rythmée.

### Adhésion

A voir avec l'organisateur

**Contact** 06 07 82 89 83 Patrick Lhost  
patricklhost@hotmail.fr

# LA CHAPELLE MONTLIGEON

## Atelier d'improvisation théâtrale Art' Impro



### Cours

Jeudi : 20h à 22h

### Adhésion

10 € / séance, 80€ / trimestre, 210€/année

**Contact** 06 74 53 11 09 Yann Le Gall

Salle polyvalente

## Danse africaine Les Mains Verdies



### Activités

Danse africaine avec musiciens.

### Cours

Lundi : 19h à 20h30

### Adhésion

10 € / séance

Adhésion à l'association 10€ minimum

**Contact** 06 63 60 18 27 Ariane de Monbrison  
lesmainsverdies@gmail.com

Salle polyvalente

## Equitation Centre équestre Perche-Réno



### Activités

Équitation de loisir ou en compétition

Soins aux chevaux, pension, retraite

Cours et promenades

Stage à la journée

Préparation et coaching en compétition

### Adhésions

Junior : 50 € / an

Senior : 60 € / an

Heure adhérent junior ou sénior 17€

Pour les adhérents différentes formes de forfait

**Contact** 06 13 20 63 46 Sarah et Benoît Falconnet  
Lieu dit Les Genêts

## Equitation Les Petits Cavaliers



### Activités

Baby poney dès 2 ans

Equitation sport nature.

Poneys et chevaux jusqu'à l'âge adulte.

Promenades, cours et stages.

### Adhésion

Adhésion gratuite avec assurance

Enfants adhérents : 14€ / de passage : 16€

Adultes adhérents : 20€ / de passage : 25 €

**Contact** 06 25 02 07 89 ou 06 81 34 18 88 Claudine et  
Ambroise Pelletier-Milet  
Route de Monceaux

## Equitation Les écuries du Shamrock



### Activités

Baby poney dès 2 ans

Balades accompagnées (cavaliers confirmés)

Stage à thème pendant les vacances

Demi-pension de 30 à 50 séances, inscription possible  
tout au long de l'année

**Contact & Adhésion** 06 21 35 10 06 Cécile Milet - Le  
Roux

Route du plan d'eau

## Football Saint Paul Montligeonnaise



### Entraînement

Mercredi : 19h à 21h pour adultes séniors

### Adhésion

70 € la licence

**Contact** : 06 08 22 66 39 Kevin Maignan

Terrain de foot

## Gymnastique et Marche Sport Posture Montligeon



### Activités

Cours de gymnastique fitness et de renforcement musculaire, pour enfants et adultes.  
Marches encadrées.

### Cours

Lundi : 19h - 20h (Adultes)  
Mercredi : 18h - 19h (Enfants) 19h - 20h (Adultes)  
Jeudi : 13h30 départ marche encadrée de la salle omnisport.

### Adhésion

A voir avec l'organisatrice

**Contact** 07 70 14 48 14 Delphine Travers  
Salle omnisports

## Tapiserie d'ameublement Cédric Nivelles Tapissier



### Cours

Lundi : 9h à 12h et de 14h à 17h (groupe de 4 élèves par heure, 3h minimum sont conseillées). Outillages fournis.

### Adhésion

15 € / heure

**Contact** 06 84 64 07 03 Cédric Nivelles  
Ateliers Buguet

## Yoga



### Cours

Mercredi : 20h à 21h15

### Adhésion

Première séance gratuite  
Renseignement auprès de Mme Colard

**Contact** 06 81 59 50 61

Salle Polyvalente

## LE PIN LA GARENNE

## Danse modern-jazz Domifadanse



### Cours

Lundi : 18h à 18h45 de 5 à 8 ans  
Lundi : 18h45 à 19h45 de 9 à 12 ans  
Lundi : 19h45 à 20h45 à partir de 13 ans  
Lundi : 20h45 à 21h45 (adultes)

### Adhésion

5 - 8 ans : 30 € / trimestre  
à partir de 9 ans : 40 € / trimestre  
**Contact** 06 77 74 09 01 Anouchka Trinel

## Tennis US Le Pin-la-Garenne



### Cours

Du Mardi au Samedi de 9h à 12h.  
Clé du terrain à retirer auprès de la Mairie

### Adhésion

Adulte 40 € / an  
Enfant (- de 14 ans) 30 € / an

**Contact** 06 07 47 81 28 Emmanuel Bouchée

## MAUVES SUR HUISNE

## Dessin, aquarelle, arts créatifs Croquez le Perche



### Activités

Dessinez sur le motif, le patrimoine en pleine nature  
Enseignement personnalisé ou collectif avec un professeur qualifié. Cours de technique graphique et picturale en atelier dans une ancienne école de style art nouveau.

### Cours

Samedi : 14h à 16h, Ateliers couleurs  
Cours sur demande.

### Adhésion

Renseignements auprès de l'organisatrice  
**Contact** 06 72 69 37 64 Isabelle Thomas (Joignable par SMS)  
114 rue Catinat

## Pêche AAPPMA haute Vallée de l'Huisne



### Activités

Pêche en rivière de mars à septembre

### Adhésion

Carte à retirer chez un dépositaire  
**Contact** 06 16 85 84 54 Jérôme Touchard  
aappma.hvdh@gmail.com

## Gymnastique Association Gymnastique et loisirs de Mauves-sur-Huisne



### Cours

Jeudi : 20h30 à 21h30 yoga pour adulte  
Samedi, une fois par mois, marche mensuelle à 14h.

### Adhésion

Yoga : 145€ / an  
Marche : 22€ / an  
**Contact** 06 98 98 01 42 / 02 33 83 84 00 Marie-Claude Soubien

## MORTAGNE AU PERCHE

## Art martial - Musique/chant - Culture Esperança Capoeira



### Cours

Lundi : 18h à 19h30

### Adhésion

110 € / an  
**Contact** 06 28 43 69 84 Cédric Huger  
Salle du Civis, 51 rue du Faubourg Saint-Eloi

## Athlétisme Athlétic club Mortagne



### Entraînements

Lundi : 18h - 19h30 (adolescents et séniors) au gymnase de Bignon ou stade en fonction de la saison  
Mardi : 17h45 - 19h (enfants 7-12 ans) au gymnase de la Garenne

Mardi : 19h - 20h entretien physique (adultes) au Gymnase de la Garenne

Mercredi : 16h30 - 18h30 (adolescents et séniors) au gymnase de Bignon ou stade en fonction de la saison

Vendredi : 18h - 19h30 (adolescents et séniors) au gymnase de Bignon ou stade en fonction de la saison

Samedi : 10h - 11h30 (adolescents et séniors) au gymnase de Bignon ou stade en fonction de la saison

### Adhésion

120 € / an

Contact 06 87 10 89 67 Bruno Martin  
br.martin@orange.fr

## Aviation Aéro-club de Mortagne



### Activités

Brevet d'initiation aéronautique, brevets européens, Instruction brevet pilote ULM et avion privé.  
Baptême en avion et en ULM

### Adhésion

Auprès des organisateurs, sur place.

Contact 07 68 66 43 65 Christopher Amery  
06 08 54 42 34 Philippe Gaspeis  
Aéro club

## Badminton Association sportive mortagnaise de Badminton



### Activités

Cours proposés à partir de 14 ans.

### Entraînement

Lundi : à partir de 19h30

Vendredi : à partir de 18h30

### Adhésion

80€/an

Contact 06 77 98 98 66 Mme. Leprieur  
badmortagne61@gmail.com  
Gymnase La Garenne

## Basket Basket Club Mortagne



### Entraînements

Lundi : 18h à 19h15 (U9/U11) Gymnase de la Poudrière

Lundi : 17h à 18h15 (U13)

Lundi : 18h15 à 19h30 (U15)

Lundi : 19h30 à 20h45 (U18)

Lundi : 20h45 à 22h (séniors masculins)

Jeudi : 19h30 à 21h (Femmes : 15 ans et plus)

Gymnase la Garenne

### Adhésion

U9/U11 : 100€/an - U13 à U18 : 100€/an - Sénior : 120 €/an

Contact 07 85 34 84 57 Franck Guérenne

## Cyclotourisme Les cyclos randonneurs du Perche



### Sorties

Jeudi : 13h30 au départ du Carré du Perche

Dimanche : 8h30 au départ de la médiathèque (9h00 heure d'hiver)

### Adhésion

Renseignements auprès de l'organisateur.

Contact 06 80 06 72 85 Dominique Naslin

## Chorale A l'unisson



### Activités

Musique, variété française, spectacles costumés, simplicité, complicité, joie, technique du son et de la lumière, animation de messe de mariage.  
Connaissance du solfège non nécessaire.

### Répétitions

Un samedi sur deux de 14h à 17h - Rentrée le 7 septembre

### Adhésion

Prendre contact avec l'organisateur

Contact 06 60 08 25 27 Edith Desailly  
Salle Jeanne d'Arc, rue Aristide Briand.

## Danse Fathy Danse



### Activités

Cours de danse du lundi au samedi groupe en fonction du niveau.

Sont proposés des cours de classique, modern, yoga, Hip-hop gym assouplissement.

### Adhésion

Prendre contact avec l'organisateur

Contact 06 21 77 15 74

Le petit conservatoire, 35 rue Aristide Briand  
www.fathydanse.fr

## Danse Danse à 2



### Activités

Cours particulier ou collectif, niveau débutant ou confirmé.

Tango argentin, rock, danses latines (salsa, bachata), valse, danse solo.

### Cours

Lundi : 18h - 19h (Danse Latine)

Lundi : 19h - 20h (Rock 2)

Lundi : 20h - 21h (Rock 1)

Samedi : 15h - 16h (Tango argentin)

### Adhésion

Prendre contact avec l'organisateur

Contact 06 44 31 08 44 Samantha Arnould  
sam.arnould61@gmail.com

Le Petit Conservatoire, 35 rue Aristide Briand

## Echecs Union Sportive Mortagnaise



### Entraînement

Non communiqué

### Adhésion

Non communiqué

Contact 02 33 25 35 64 Didier Lenoir  
Maison pour Tous, Place du Palais

## Football Union sportive Mortagnaise



### Entraînements

Non communiqué, se renseigner auprès des organisateurs

### Adhésion

Non communiqué, se renseigner auprès des organisateurs

**Contact** 06 72 67 02 49 Didier Baisnée Responsable de l'école

**06 32 16 61 91** Ludovic Président

**06 12 45 53 98** Cédric Président

Stade de l'hippodrome

## Handball Union Sportive Mortagnaise



### Entraînements

Féminines moins de 17 : Jeudi 17h30 - 19h30.

Senior féminine : Vendredi 19h00 - 21h.

Masculin senior : Vendredi 21h - 23h.

Moins de 11 mixte : Samedi 11h - 12h.

Moins de 13 mixte : Mardi 18h15- 19h15

Handfit : Mardi 19h30 - 20h30 et Jeudi 19h - 20h30.

### Adhésion

De 100 à 140 € / an

**Contact** 06 31 14 95 52 Elodie Prieur

5961010@ffhandball.net

Gymnase de la Poudrière

## Judo Judo Club Mortagnais



### Entraînements

Lundi : 17h à 21 h

Enfants (à partir de 4 ans) et adultes

### Adhésion

A voir avec l'organisateur

Inscription possible tout au long de l'année.

**Contact** 06 74 94 31 75 Vadim Herbreteau

Dojo , rue du champ de course

## Kung Fu Dynamique Vô Club



### Activités

Techniques douces de respiration, armes traditionnelles, maîtrise de soi, art du combat, self défense, quyen (kata)

### Entraînement

Non communiqué

### Adhésion

Non communiqué

**Contact** 06 14 22 86 77 André Barbet

Gymnase de la Poudrière

## Musique



### Activités

Ecole d'accordéon, piano numérique et tous claviers.

Musiques tous styles.

Cours enfants et adultes.

### Cours

En fonction des demandes

### Adhésion

Prendre contact avec l'organisateur

**Contact** 06 81 82 33 48 ou 02 43 97 60 94 Serge Duval

## Natation Union Sportive Mortagnaise



### Entraînements

Non communiqué à voir avec les organisateurs

### Adhésion

Non communiqué à voir avec les organisateurs

**Contact** 06 12 01 02 21 Maryse Collin

Piscine intercommunale, rue de la Poudrière

## Pétanque Union sportive Mortagnaise



### Entraînement

Vendredi : 17h à 20h

### Adhésion

41 € / an

**Contact** 06 49 89 69 20 N. Le Barbier

Terrain de pétanque à Saint-Langis-Lès-Mortagne

## Plongée Union Sportive Mortagnaise



### Entraînements

Non communiqué à voir avec les organisateurs

### Adhésion

Non communiqué à voir avec les organisateurs

**Contact** 06 82 44 45 09 Karine Dubille

usm.plongee.sous.marine@gmail.com

Piscine intercommunale, rue de la Poudrière

## Séniors, Inter' Connectés ! Ufcv



L'UFCV propose différentes activités pour les personnes de plus de 60 ans résidant sur le CDC de Mortagne-au-Perche. Séances de gym adaptées, sortie culturelle, ateliers numériques.

Prendre contact avec l'organisateur afin d'avoir le programme des activités détaillé.

Inscription obligatoire. Gratuit.

**Contact** 02 33 25 23 75 / 07 78 14 92 80

seniorsetactifs@ufcv.fr

1 rue Montcacune

## Tennis Tennis Club Mortagne



### Activités

Propose des cours à partir de 5 ans pour enfants et pour adultes

### Entraînements

Lundi : 17h30 à 20h30

Mercredi et jeudi : 17h à 21h

### Adhésion

207 € / an (hors licence)

**Contact 06 70 26 55 59** Dorian Lefebvre président

Les lieux des entraînements peuvent varier se renseigner auprès des organisateurs.

## Tennis de table Union Sportive Mortagnaise



### Activités

Pour le plaisir ou la compétition, possibilité de jouer en réalité virtuelle.

### Entraînements

Lundi : 20h à 22h (adultes)

Mercredi : 15h30 à 17h00 (loisirs)

Mercredi : 17h30 à 19h30 (compétition)

Mercredi : 20h à 22h (adultes)

Samedi : 9h30 à 10h30 (Baby ping : 4 à 7 ans)

Samedi : 10h30 à 12h (tout public)

Fit Ping Tonic : Lundi de 19h à 20h

### Adhésion

75 € à 85 € / an hors licence

**Contact 06 46 05 55 90** Frédéric Legeai rue St

Lambert espace des "Pouliés" accès possible par 48 rue des 15 Fusillés.

## Tir à l'arc Union Sportive Mortagnaise



### Entraînements

Mercredi : 19h à 21h30 (archers confirmés)

Vendredi : 18h30 à 20h (débutants)

Vendredi : 20h à 22h (archers confirmés)

Samedi : 17h-21h (archers compétiteurs)

### Adhésion

Se renseigner auprès de l'organisateur

**Contact 06 30 18 15 81** Yzorche Béatrice

Gymnase de l'hippodrome

## Tricot Café Tricots



### Rendez-vous

Jeudi tous les 15 jours à partir du 12 Septembre de 14h à 16h

### Adhésion

Gratuit, boissons non-inclues

**Contact 06 70 58 55 14** Catherine Gadeyne

Café de pays " Au comptoir", 17 rue Sainte-Croix

## VTT et BMX Perche Riding



### Activités

Perche Riding, au sein du club cyclisme l'UCP, propose des entraînements et sessions encadrés chaque mercredi après-midi. VTT et BMX encadré par l'entraîneur Ambroise Millet.

### Entraînement

Mercredi: 17h30 - 19h30 (Venir avec son vélo et ses protections).

### Adhésion

Adhésion à l'UCP 200€/an

**Contact 06 81 34 18 88** Ambroise MILET

Terrain polyvalent près du gymnase de la Garenne à Mortagne.

## Yoga Cours en live sur zoom



### Cours

Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 9h à 10h30 et 18h à 19h30

Samedi : 9h à 10h30

### Adhésion

10 € / séance

30 € / semaine illimitée

**Contact 06 71 79 53 32** Alyson Robertson

[www.live.alisonrobertsonyoga.com](http://www.live.alisonrobertsonyoga.com)

## Yoga prénatal



### Activités

Cours de yoga prénatal, cours de yoga Kundalini, cours post natal.

### Adhésion

Prendre contact avec l'organisatrice.

Cours sur demande et à domicile.

**Contact 06 87 12 08 76** Léa Satya Sundri

Au Petit Conservatoire, 35 rue Aristide Briand.

## ECOLE DE MUSIQUE



### Enseignement

Formation musicale (tous niveaux) piano, violon, alto, violoncelle, chant, guitare, batterie, percussions, orgue, trompette, saxophone, trombone, tuba, flûte traversière, flûte à bec, clarinette, éveil musical (dès 6 ans), atelier sonore (dès 5 ans).

### Activités

Ensemble instrumental, orchestre junior, ensemble de cordes, formations diverses...

**Contact 02 33 25 33 55**

école de musique, 11 rue Saint-Lambert

<http://ecoledemusiquemortagne.blogspot.com/>

## MAISON POUR TOUS

La Maison pour Tous de Mortagne-au-Perche propose un large choix d'activités culturelles, ludiques et sportives pour les enfants mais aussi pour les adultes.

### Adultes/Ados

**Activités manuelles** : broderie, cartonnage, couture, encadrement, reliure, brico-déco, tricot-crochet, aquarelle, feutrage.

**Langues** : anglais, espagnol, italien, allemand.

**Sport/relaxation** : aquagym, balade, gym tendance, gym pilâtes, Tai-chi-chuan, yoga, Kung-fu, Chi Gong, relaxo gym, yoga adapté, yoga kundaline, relaxation/sophrologie.

**Jeux** : scrabble, bridge open.

**Expression** : chorale, dessin, guitare, peinture, photo, modelage, théâtre café littéraire, jeux de plumes, photoshop, lightroom, création, stylisme, modélisme.

### Enfants

Dessin, guitare, poterie, théâtre

### Adhésion

12 € / adulte (en plus de l'activité souhaitée), 6 € / enfant (en plus de l'activité souhaitée)

Les adhérents de la Maison pour tous ont droit à une réduction sur les spectacles de la Scène Nationale 61 (sur présentation de leur carte)

**Contact** 02 33 25 02 76 Maison pour Tous, Place du Palais <https://mptmap.jimdo.com/>

## PERVENCHERES

### Chant Musichoeurdion



#### Répétitions

Lundi : 14h30

#### Adhésion

A voir avec l'organisateur

**Contact** 02 33 25 44 60 Chantal Breton

Salle de la Mairie

### Equitation Les écuries des Lys



#### Activités

Affilié FFE, Centre équestre et Poney club. Stage d'initiation et/ou de perfectionnement sur chevaux, double poneys et sur Shetlands dès 4 ans.

Entraînement et perfectionnement des cavaliers en dressage, CSO et CCE.

Stage avec passage des examens fédéraux pendant les vacances scolaires.

Encadrement des sorties en compétition.

Dressage poneys et chevaux, travail et remise en forme, débouillage.

Stage junior de 7 à 14 ans, Poney-games et horse-ball.

**Contact** 02 33 25 08 48 ou 06 08 75 96 97 Sophie

Borocco

Leu dit La Délicière

### Gymnastique & Pilates Bouge et Tonifie avec Aline



#### Activités

Travail musculaire, postural, assouplissement par groupe de 9 maximum.

Adapté à tous : renforcement, post-natal, lombalgie, remise en forme, femmes enceintes, problème de périmétrie...

#### Horaires

Lundi : 17h15 Cardio-Pilates - 18h15 Gym

Mardi : 11h15 Gym

Mercredi : 18h30 Pilates - 19h35 Cardio-Pilates

Vendredi : 9h15 Pilates

#### Adhésion

Gym : 15 € / séance - 65€ / 5 séances - 110€ / 10 séances

Pilates : 130 € / 10 séances

Pilates-Cardio : 15 € / séance - 130 € / 10 séances

**Contact** 06 38 57 91 43 Aline Stoffel - 2 place des Pervenches

### Poterie Au Royaume de l'art



#### Activités

Stage de Raku sur deux jours (accueil découverte de l'atelier, façonnage des pièces, émaillage et cuisson raku, présentation des émaux et différentes techniques d'émaillage, cuisson raku, enfumage et nettoyage des œuvres)

Cours d'initiation au modelage

#### Adhésion

130 € pour les 2 jours de stage raku

20 € / heure

**Contact** 06 11 39 11 91 Oriane Varrier

10 rue du Vieux Chêne

## SAINT JOUIN DE BLAVOU

### Equitation Double T Farm



#### Activités

Cours, stage, galops western, concours western, baby poney western dès 3 ans

#### Adhésion

Passage : adulte 35€/h, adolescent 25€/h, baby poney western 18€/séance.

Pour les adhérents à voir avec l'organisateur

**Contact 06 62 61 12 83**

Lieu dit La Rousselière

<http://doubletfarm.free.fr/index.htm>

## SAINT HILAIRE LE CHÂTEL

### Rugby Rugby à 5



#### Activités

A partir de 14 ans hommes et femmes.

Rugby à 5 sans placage.

#### Entraînements

Dimanche : 10h30 à 12h

#### Adhésion

A voir avec les organisateurs

**Contact 06 16 99 58 03** Audrey

Stade de St-Hilaire-le-Châtel - Rue Stanislas Ratel

## SAINT LANGIS LES MORTAGNE

### Gymnastique Gymnastique Langissoise



#### Entraînement

Mardi : 18h30 à 19h30 (pour adultes)

#### Adhésion

Contactez l'organisatrice.

**Contact 02 14 21 15 20** Marie-Claire Baron

Salle polyvalente, route de Mamers

### Yoga Danse Bien-être La Cabane d'Emma



#### Activités

Cours de Hatha Yoga et de Vinyasa Yoga

Cours de Danse

Possibilité aussi sur rdv de massage et de réflexologie plantaire.

#### Cours

Yoga du lundi au vendredi matin et soir

Danse du lundi au mercredi

#### Adhésion

Possibilité de prendre un cours à l'unité à partir de 10€, par 10 séances ou un abonnement annuel.

Sur inscription, contacter l'organisatrice ou consulter le site internet.

**Contact 06 80 01 75 27**

<https://www.lacabanedemma.com/>

68 bis rue du Faubourg Saint-Eloi

### Zumba et gymnastique Mouv' en Perche



#### Activités

Enfant de 3 à 5 ans : Zumba, Gym & et motricité,

Ados/Adultes : Zumba & Renforcement musculaire,

Séniors : Gym Douce & Bien-être, Marche Ludique avec bâtons spécifiques, APA pour Adultes : activités physiques adaptées.

#### Cours

Mercredi : 15h45 - 16h45 Enfants de 3 à 5 ans :

Zumba, Gym & Motricité.

Mercredi : 17h-18h Séniors : Gym Douce & Bien-être, Marche Ludique (jusqu'au 19 décembre 2024 changement de jour et d'horaire à partir du 03/01/2025)

Mercredi : 18h30-19h30 Ados/Adultes : Zumba & Renforcement musculaire.

Jeudi : 10h30-11h30 Seniors : Gym douce & Bien-être, Marche ludique (jour et horaire à partir du 03/01/2025).

Jeudi : 14h30-15h30 APA/Adultes : Activité physique adaptées en partenariat avec la Ligue contre le Cancer.

#### Contact & Adhésion

**06 63 00 63 60** Association Mouv'en Perche

[mouvenperche61@gmail.com](mailto:mouvenperche61@gmail.com)

**06 15 93 21 46** Viviane Héliot

[viviane.zumba@orange.fr](mailto:viviane.zumba@orange.fr)

Salle J'ai si envie, Z.A de la gare

### SALLE DE SPORT L'ORANGE BLEUE



Vous souhaitez intégrer une salle de sport conviviale et dynamique où personne ne porte de jugement sur l'autre ? Nos coachs sportifs sont diplômés d'Etat et vous guideront en fonction de vos capacités pour vous aider à vous surpasser. Nous dispensons toutes les semaines plusieurs dizaines de cours collectifs comme le Yako 360, le Yako Jump ou encore le Yako Intégral. Vous pourrez profiter d'équipements de qualité dans notre plateau dédié à la musculation.

#### Horaires

Libre-accès de 6h à 23h, 7j/7 pour les abonnés (week-end et jours fériés)

#### Tarif

A partir de 19.90 €

**Contact 06 17 13 39 86**

[orangebleuemortagne61@gmail.com](mailto:orangebleuemortagne61@gmail.com)

[www.lorangebleue.fr/clubs/mortagne-au-perche-saint-langis-les-mortagne/](http://www.lorangebleue.fr/clubs/mortagne-au-perche-saint-langis-les-mortagne/)

Route d'Alençon, parking de Super U

## SOLIGNY LA TRAPPE

### Equitation Haras de la Chéchinère



#### Activités

Balade 1h à 2h accompagnée, randonnée, stage enfant d'initiation et de perfectionnement avec ou sans hébergement, stage à partir de 6 ans, voltige, horse-ball, baby poney dès 4 ans, Préparation à la compétition saut d'obstacle (CSO).

**Contact** 02 33 24 12 12 [contact@chechinere.fr](mailto:contact@chechinere.fr)

<https://www.haras-de-la-chechinere.fr/>

### Marche Nordique et Gym Souplesse Association Sportive des Enseignants



#### Activités

Marche active qui se pratique en milieu naturel avec des bâtons. Toute l'année sauf l'été

Gymnastique, mobilité, souplesse, renforcement musculaire.

#### Cours

Lundi : 14h à 15h Gym Souplesse

Lundi : 15h15 à 16h15 Gym Souplesse

Mercredi : 14h à 15h30 groupe Santé

Jeudi : 9h15 à 11h15 pour les initiés

Jeudi : 13h45 à 15h30 pour les débutants

#### Adhésion

Licence multisport obligatoire 39,13€/an

+ 20€ Marche Nordique

+ 11€ Gym-Souplesse

**Contact** 06 81 04 66 44 Dany Roze

[dany.roze@orange.fr](mailto:dany.roze@orange.fr)

[www.marchenordiquealencon.fr](http://www.marchenordiquealencon.fr)

### Football S.A.M. Football



#### Entraînement

Mercredi : 14h30 à 16h30 (5-14 ans)

Mise en place d'une navette sur réservation entre Moulin-la-Marche et Soligny-la-Trappe, pour se rendre aux entraînements.

#### Adhésion

A partir de 95 € / an

**Contact** 06 46 77 58 80 Romain Feldhofer

Stade des Aspres, Les Minières





# DÉCOUVRIR LE PAYS DE MORTAGNE AU PERCHE

[WWW.TOURISME-MORTAGNE-AU-PERCHE.COM](http://WWW.TOURISME-MORTAGNE-AU-PERCHE.COM)

Document non contractuel, rédigé par nos soins, à partir des informations transmises par les organisateurs



OFFICE  
de  
TOURISME

PAYS DE MORTAGNE-AU-PERCHE

36 Place du Général De Gaulle

61400 Mortagne au Perche

02 33 83 34 37

[contact@ot-mortagneauperche.fr](mailto:contact@ot-mortagneauperche.fr)



@otpaysdemortagneauperche