

Auto Passion de la Blanche

Organisation manifestations :
Randonnée touristique et historique Monges-Alpes
Contact: autopassion@usbseyne.com

Gymnastique volontaire: Montclar et Seyne /

Séances encadrées par des animatrices diplômées

Lundi: Séniors dynamique (cardio, renforcement musculaire, étirement)
⇒ 10h00 à 11h00, maison des jeunes Seyne-les-Alpes
Mardi: Gym tendance (cardio, renforcement musculaire, étirement)
⇒ 19h00 à 20h00, maison des jeunes, Seyne-les-Alpes
Jeudi: Séniors dynamique, salle Polyvalente, Montclar
⇒ 15h00 à 16h00
Pilates, salle polyvalente, Montclar
⇒ 18h30 à 19h00
Gym tendance, salle polyvalente, Montclar
⇒ 19h00 à 20h00
Contact: gymvolontaire@usbseyne.com



Moto Club de la Blanche : toute l'année

Organisation de manifestations, stages d'apprentissage et de perfectionnement / loisirs Trial, enduro...
Contact: motoclub@usbseyne.com



Pétanque et Jeu Provençal

Organisation de concours de boules tout au long de l'année
Contact: petanquejeuprovençal@usbseyne.com



Renseignements et inscriptions :
Bureau de l'USB
Maison des Jeunes
04140 SEYNE-LES-ALPES
Tel : 04.92.34.86.07 / www.usbseyne.com/
e-mail : contact@usbseyne.com

Saison 2019-2020



Les activités de l'Union Sportive de la Blanche

Badminton loisir : Maison des Jeunes Gymnase /

Jeudi :
⇒ de 17h15 à 18h30: débutants adultes et enfants (à partir de 8 ans)
⇒ de 18h15 à 19h30: adultes et enfants autonomes
Dimanche:
⇒ de 18h00 à 20h00 Joueurs autonomes et familles
Contact : badminton@usbseyne.com



Basket : Maison des Jeunes Gymnase /

Séances d'entraînement pour les enfants et adultes

Lundi : groupe U11 / U13
⇒ 18h00 à 19h30
Mardi: 2 groupes U7 -U9
⇒ 17h30 à 18h30
Mercredi : groupe U11 entraînement supplémentaire
⇒ 18h00 à 19h30
Vendredi : adultes loisirs à partir de 17 ans
⇒ 19h00 à 21h30
Contact: basketclub@usbseyne.com



Rando-Encourgoura : Toute l'année sur réservation

Randonnées en groupe tous niveaux
Contact: encourgoura@usbseyne.com



Rugby: Maison des Jeunes Stade /

Contact : rugby@usbseyne.com



Natation (Marsouin club): Piscine Printemps / Eté

Séances encadrées par un Maître-nageur

Lundi/Mardi / Jeudi / Vendredi :
⇒ 17h45 à 18h45: enfants
Mardi :
⇒ 18h45 à 20h00: adolescents et adultes
Jeudi:
⇒ 12h45 à 13h45: adultes
Vendredi:
⇒ 18h45 à 20h00: adolescents et adultes
Contact : marsouinclub@usbseyne.com



Ping-Pong loisir: Maison des Jeunes Gymnase /

Mardi:

⇒ 19h30 à 21h00 Tous niveaux, joueurs autonomes
Contact : tennissetable@usbseyne.com



Escalade : loisir et apprentissage (cours enfants) /

Pratique loisir autonome

Lundi
⇒ 19h00 à 22h00 ouvert à tous
Mardi
⇒ 18h30 à 20h00:spécial famille
⇒ 20h00 à 22h00 ouvert à tous
Cours enfants encadrés par un Brevet d'Etat:
Mercredi :
⇒ 14h00 à 15h30 groupe 2 (8/10 ans)
⇒ 15h30 à 16h30 groupe 1 (5/7 ans)
⇒ 16h30 à 18h00 groupe 3 (11 ans et plus)
Contact : escalade@usbseyne.com



V.T.T. : Automne et printemps /

Cours enfants encadrés par un Brevet d'Etat

Mercredi : Baby bike (4/7ans)
⇒ 10h00 à 12h00
Samedi : Rider et mini rider (à partir de 8 ans)
⇒ 9h00 à 12h00
Contact: bicyclette@usbseyne.com



Hockey sur glace: Montclar / Roller hockey Selonnet

Entraînements et matchs
Contact : hockey@usbseyne.com



Foot: Maison des Jeunes Stade et gymnase

Séances d'entraînement enfants, adultes, sénior
⇒ Mercredi et vendredi: 19h00 à 21h00
⇒ Dimanche: 19h à 21h00
Entraînements enfants/ados
Mercredi de 15h00 à 17h00 sur le stade et de 16h00 à 18h00 en salle
Vendredi de 17h30 à 19h30 en salle
Contact : footballclub@usbseyne.com

Course d'orientation

1 mercredi par mois (calendrier à venir) : tout public
Contact : thalweg04@usbseyne.com



Ski Alpin : les 3 stations de la Vallée de la Blanche

Entraînements et compétitions
Organisation de courses
Grand Prix de la Vallée



Tennis : Terrain extérieur Selonnet et Gymnase en salle
Pratique loisirs

Jeudi : maison des jeunes de 19h à 22 h
Contact : tennisclub@usbseyne.com



Full contact : Dojo sous la Mairie Seyne

Contact : fullcontact@usbseyne.com

