

**L'association Sportive des Travailleurs Maine
Normands Alençonnais est un CLUB Multisports
Loisirs de la Ville et Communauté Urbaine
d'Alençon affilié aux fédérations F.S.G.T, F.F.S.A,
F.F.F et E.P.G.V.**

L'ASTMNA par son grand nombre de créneaux sportifs et ses 25 activités différentes permet à chaque adhérent de pouvoir bénéficier d'une à plusieurs séances sportives tous les jours ou plusieurs fois par semaine.

Les labels :

- Valides handicapés pour un sport ensemble
- Club Politique de la ville
- Sport Santé Normandie
- Fédérations Française du Sport Adapté

sont des valeurs qui fixent la politique et l'éthique du club.

L'ASTMNA adhère pleinement au "SPORT SANTÉ NORMANDIE" avec la possibilité de pratiquer plusieurs activités différentes, plusieurs fois par semaine. Ce qui est source de santé.

Le club contribue largement à la promotion Sport Santé et à la proposition du corps médical pour le Sport sur ordonnance ainsi que pour le sport thérapeutique.

Nos bénévoles ainsi que nos 600 adhérents encadrés par nos 7 moniteurs diplômés participent à donner à Alençon son label "Ville active et Sportive".

L'ASTMNA est aussi acteur du sport sur demande en entreprise. Déjà quelques structures ont bénéficié de séances sportives réservées à leurs collaborateurs.

- MGEN
- Mission Locales
- URSSAF
- ASEPT
- COALLIA
- ADAPEI
- CENTRE PENITENCIER



06.74.35.34.89



astmna.61000@gmail.com



Maison Départementale des Sports
61 Bis Avenue de Basingstoke
61000 ALENÇON



Astmna



www.sport-alencon.fr

ASTMNA
TOUS AU SPORT !

25 ACTIVITÉS



ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

RUNNING :

"Courir ensemble" avec un coach à la Plaine des Sports. Pour ceux qui veulent débiter, reprendre ou continuer le footing en groupe avec le suivi d'un coach.

Possibilité de disputer toutes les compétitions hors stade avec la licence FSGT.

Lundi - 09H00 - 10H00 - Plaine des Sports

MARCHE NORDIQUE :

La marche nordique est connue pour ses vertus (acquérir un bon positionnement, soutenir les articulations, capacité de récupérer du souffle,...). A l'ASTMNA la marche nordique est surtout synonyme de plaisir, de convivialité et de sorties entre amis en forêt. **Environ 8 Kms**. EDC

Mercredi - 09H30 - 11H30

Jeudi : 14H00 - 16H00

Samedi : 09H30 - 11H30



MARCH'YOGA-NORDIC :

Marche nordique avec bâtons entrecoupée par des minis séances de yoga et pour finir méditation relaxante, le tout encadré par une enseignante diplômée

Mardi - 14H00 - 16H00 - Parking de la Prairie de ST-Germain



MARCHE LIGHT :

Marche douce d'environ 5 kms. Encadrement Diplômé (EDC)

Vendredi - 14H00 - 16H00



VÉLO DÉCOUVERTE :

Sortie vélo en groupe entre 15 et 20 kilomètres.

Samedi - 09H30 - 11H30 - AFPA

De septembre à novembre & mai à juillet selon les conditions météorologiques

WALKING-FOOTBALL :

Le foot en marchant, homme et femme. Interdit de courir, pas de contact, interdiction de jouer au dessus des épaules. Les autres règles sont celles du foot en salle. EDC

Mercredi - 13H30 - 15H00 - Plaine des Sports

Vendredi - 16H30 - 18H00 - CFA BATIMENT

CYCLOTOURISME :

Brevets de 30, 50, 70, 90 et 120 Kms. Calendrier FSGT le jeudi, samedi et dimanche.

CYCLISME :

Courses calendrier FSGT le jeudi, samedi et dimanche.

RANDONNÉE PÉDESTRE :

Avec le groupe FSGT les jeudis et dimanches après-midi (en alternance tous les 15 jours).

HOME BALL :

Sur rendez-vous au 02.33.82.69.47 - MFR

ACTIVITÉS INTÉRIEURES

GYMNASTIQUE ENTRETIEN CORPOREL :

Basée sur le cardio et le gainage, séances d'une heure encadrée par un moniteur diplômé

Lundi - 10H30 - 11H30 - Gymnase de l'Épide

Mardi - 11H00 - 12H00 - Gymnase Chabrol

PILATES :

Gymnastique douce qui allie respiration et exercices physiques qui permettent de renforcer la sangle abdominale. Elle procure la relaxation complète du corps, chasse le stress et détend les muscles profondément. Séances dispensées par une monitrice diplômée.

Lundi - 16H00 - 17H00 ET 18H30 - 19H30 - MIC de Courteille

Mardi - 12H15 - 13H15 - MIC de Perseigne

Jeudi - 18H15 - 19H15 - MIC de Perseigne



YOGA :

Le yoga est une technique douce qui vous permet de travailler le corps et l'esprit par une série de postures pratiquées en pleine conscience mariées à une respiration fluide.

Cette discipline vous permet de travailler flexibilité, renforcement musculaire, équilibre, capacité pulmonaire, concentration et lâcher prise. EDC

Lundi - 17H15 - 18H15 - MIC de Courteille

Mardi - 19H00 - 20H00 - MIC de Perseigne

Jeudi - 09H45 - 10H45 - MIC de Courteille

Vendredi (Sport Santé) : 14H00 - 15H00 - MIC de Perseigne



GYMNASTIQUE CHINOISE :

La gymnastique chinoise permet d'améliorer, de tonifier et de faire circuler notre énergie vitale afin d'améliorer notre santé et notre bien-être.

Chaque exercices travaille sur des aspects particuliers afin d'améliorer notre bien-être et notre santé. EDC

Lundi - 14H00 - 15H00 - MIC de Courteille

Mardi - 15H00 - 16H00 - MIC de Perseigne

TAÏ-CHI :

Gymnastique chinoise douce qui se caractérise par un enchaînement de mouvements lents associant le corps et l'esprit ainsi qu'une maîtrise de la respiration qui permet de faire travailler tout en douceur les muscles profonds. EDC

Lundi - 15H15 - 16H15 - MIC de Courteille

Mardi (Débutant) - 14H00 - 15H00 - MIC de Perseigne

ZUMBA :

La zumba est un sport qui allie la danse et le fitness. Il travaille le cardio et le renforcement musculaire dans une ambiance conviviale et détendue. Cours dispensé par une monitrice diplômée.

Jeudi - 18H30 - 19H30 - École du Point du Jour

PÉTANQUE :

Initiation et jeux ainsi que participation au championnat de printemps FSGT avec plusieurs équipes.

Lundi - 17H30 - 18H30 - BOULODROME



TENNIS DE TABLE :

Initiation et possibilité de disputer le championnat FSGT.

Mercredi - 18H00 - 20H00 - Étoile Alençonnaise

BOCCIA :

La pétanque d'intérieur à la portée de tous. EDC

Sur rendez-vous - 16H00 - 17H00 - École du Point du Jour



JEU DE CIBLE (palet Breton, tir laser, fléchettes) :

Séances de jeux de précision pour toutes personnes de 12 à 96 ans et plus qui veulent cultiver leur adresse.

Mercredi sur rendez-vous - 16H00 - 17H00 - École du Point du Jour



MOTRICITÉ ADAPTÉE : EDC

Mercredi - sur rendez-vous - 15H00 - 16H00 - École du Point du Jour



TENNIS :

En équipe pour disputer le championnat FSGT avec possibilité d'apprentissage

FOOT À 7 :

Challenge Normandie Maine d'Octobre à Mai

Activité homme et femme qui se déroule le mardi soir en extérieur.

Toutes ces rencontres sont disputées en auto-arbitrage.

FOOT JEUNES / FÉMININ :

Rencontres du challenge annuel disputées en auto-arbitrage.

Une soirée entre filles.

Jeudi : 19H00 - 21H00 - Gymnase ST François

VOLLE-BALL :

Sur rendez-vous 16h00 - 17h00 - École du Point du jour

PISCINE :

Créneaux libres d'une heure (PAYANTE) réservés aux licenciés ASTMNA avec possibilité

d'animations par une professeure diplômée.

Mardi - 17H00 - 19H00 - Alencea



TARIFS

NOMBRE D'ACTIVITÉS	NATURE	TARIF ANNUEL
TARIF ADULTES (1)		
1 activité	Marche light, marche nordique	40.00 €
1 activité	Pétanque (tarif unique : participation au championnat ou pétanque-loisirs)	50.00 €
1 activité	Zumba, tennis de table, marche-yoga-nordic, cyclotourisme	55.00 €
1 activité	Renforcement musculaire, Pilates, Yoga, gymnastique chinoise, tai-chi	65.00 €
2 activités	Toutes activités	80.00 €
+ de 2 activités	Toutes activités	95.00 €
	Football loisirs	40.00 €
	Walking-football	80.00 €
	Walking-football + autres activités	95.00 €
	Licenciés FSGT autres clubs	35.00 €
	Sport adapté : uniquement pour les activités du sport adapté	55.00 €
	Sport adapté : toutes activités ASTMNA sauf pétanque et walking-football	80.00 €
	Sport adapté et activités ASTMNA : pétanque + walking-football compris	95.00 €
	Piscine (11 entrées)	45.00 €
	HOMEBALL (inscription préalable) par équipe pour chaque réservation.	5.00 €
TARIF JEUNES (2)	Forfait quel que soit le nombre d'activités	50.00 €

(1) Tarif adultes : nés en 1997 et avant

(2) Tarif jeunes : nés en 1998 et après

Septembre 2023

LIEUX DE PRATIQUE

MIC - PERSEIGNE
Place de la paix
61000 Alençon

MIC 2 - COURTEILLE
Rue Edouard Branly
61000 Alençon

GYMNASE EPIDE
45 Rue de l'École Normale
61000 Alençon

GYMNASE PIERRE CHABROL
Rue Jean II Duc d'Alençon
61000 Alençon

PLAINE DES SPORTS
Rue du Roselet
72610 St Paterne - Le Chevain

BOULODROME
4 Sent. des Larrons
61000 Alençon

CFA BATIMENT
La plaine
72610 St Paterne - Le Chevain

ÉCOLE DU POINT DU JOUR
19 Rue Pierre et Marie Curie
61000 Alençon

AFPA
181 Av. du Général Leclerc
61000 Alençon

MFR
8 Rue Giroye
61000 Alençon

ÉCOLE DE COURTEILLE
Av de Courteille
61000 Alençon

ÉTOILE ALENÇONNAISE
Rue de Verdun
61000 Alençon

ALENCEA
Rue de Villeneuve
61000 Alençon

GYMNASE ST FRANÇOIS
100 Rue Labillardière
61000 Alençon