

S
E
P
T
E
M
B
R
E
2
0
2
4

ASTMNA

TOUS AU SPORT !

25 ACTIVITÉS



ASTMNA

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**
- **Fédération 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 adhère pleinement au fonctionnement de la maison sport santé, également à la proposition du corps médical pour le Sport sur ordonnance ainsi que pour le sport thérapeutique.

Nos bénévoles ainsi que nos 700 adhérents encadrés par nos 18 moniteurs diplômés EDC 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 PENITENTIAIRE

LIEUX DE PRATIQUE

MIC - PERSEIGNE

**Place de la paix
61000 Alençon**

SALLE D'ARMES

**43 Rue de l'Isle
61000 Alençon**

GYMNASE EPIDE

**45 Rue de l'École Normale
61000 Alençon**

CFA BATIMENT

**La plaine
72610 St Paterne - Le Chevain**

MFR

**8 Rue Giroye
61000 Alençon**

AFPA

**181 Av. du Général Leclerc
61000 Alençon**

ALENCEA

**Rue de Villeneuve
61000 Alençon**

GYMNASE MARGUERITE DE NAVARRE

**Route du Mans
61000 Alençon**

MIC 2 - COURTEILLE

**Rue Edouard Branly
61000 Alençon**

PLAINE DES SPORTS

**Rue du Roselet
72610 St Paterne - Le Chevain**

BOULODROME

**4 Sent. des Larrons
61000 Alençon**

ÉCOLE DU POINT DU JOUR

**19 Rue Pierre et Marie Curie
61000 Alençon**

ÉCOLE DE COURTEILLE

**Av de Courteille
61000 Alençon**

ÉTOILE ALENÇONNAISE

**Rue de Verdun
61000 Alençon**

GYMNASE ST FRANÇOIS

**100 Rue Labillardière
61000 Alençon**

GYMNASE POISSON

**24 Rue de Vicques
61000 Alençon**

ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

RUNNING :

"Courir ensemble" avec un accompagnateur. 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 - 09H30 - Téléphone : 06.03.71.10.05

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 à 11H30

Jeudi : 14H00 à 16H00

Samedi : 09H30 à 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 EDC

Mardi - 14H00 à 16H00 - Voir programme newsletter

MARCHE LIGHT :

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

Vendredi - 14H00 à 16H00

VÉLO DÉCOUVERTE :

Sortie vélo en groupe entre 15 et 20 kilomètres.

Samedi - 09H30 à 11H30 - AFPA

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

WALKING-FOOTBALL (Foot en Marchant) :

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 - 17H30 à 19H00 - Plaine des Sports

Vendredi - 16H30 à 18H00 - CFA BATIMENT

Dimanche - 09H30 à 11H30 - Gymnase Saint-François

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). Calendrier sur demande.

HOME BALL :

Sur rendez-vous au 02.33.82.69.47 - MFR

NOS PROFESSEURS

DIPLOMES

Gym entr.corp
Pilates



Christine

Zumba



Lauryne

Gym entr.corp



Mirna

Marche Nordique



Benjamin

Yoga
March Yoga Nordic



Sophie

Gym Chinoise
Tai-Chi



Thierry

Yoga



Yvan

Sport Santé



Nadia

NOS ACCOMPAGNATEURS

BÉNÉVOLES

Badminton



Béatrice

Pétanque



Marie-Claire

Bungy-Pump



Annick

Marche
Nordique
Dynamique



Bruno

Walking-Foot



Pierre-Luc

Découverte
Cyclotourisme



Michel

Marche
Nordique



Denis-Pierre

Marche
Nordique



Dominique

Marche
Nordique



Ghislaine

Walking-Foot



Patrick

LE BUREAU DIRECTEUR



Dominique

Co-président



Didier



Annick

Vice-président



Denis



Annie

**Secrétariat
Général**



Nad



Nadine
Trésorière

Trésorerie



Sylvie
Trésorière-Adjointe



Claudine
Responsable
licences

Intendance



Josiane
Responsable Informatique
& Subventions

NOS MECENES AVEC L'ASTMNA



NOS PARTENAIRES & SPONSORS



MEZENGE AUTOMOBILES



AVEC LE SOUTIEN DES MUNICIPALITÉS



LES SUPPORTERS QUI VOUS AIDENT A REDUIRE LE COUT DE VOTRE ADHESION

COIFFURE L'ESSENTIEL :

49 Avenue du Général Leclerc - Saint-Germain-du-Corbéis

Remise de 10 % sur les forfaits coiffures

DECATHLON :

Remise de 10 % sur vos achats correspondant aux activités ASTMNA

ROILLE SPORT :

10 Av Wilson - Alençon

Remise de 15 % sur les marques ERREA/ ELDERA/ ROLY

BAYI-CYCLES :

104 Boulevard de la République - Alençon

Remise de 10 % sur tous les accessoires

RUNNING CONSEIL :

Rue aux sieurs - Alençon

Remise de 20 % sur les chaussures et textiles

Remise de 10 % sur les accessoires

AUTOSUR :

43 boulevard Duchamp - Alençon

Remise de 8.00€ sur contrôle technique

MEZENGE-AUTOMOBILES SUZUKI :

24 Av du Général Leclerc - Alençon

Remise de 10 % sur l'entretien de votre véhicule toutes marques

ALENÇON RÉCEPTION :

4 Rue du Chemin de Maure - Damigny

Remise de 10 % sur toutes les prestations

**AVANTAGES RÉALISÉS SUR PRÉSENTATION DE VOTRE
LICENCE COMPORTANT VOTRE PHOTO**

ACTIVITÉS INTÉRIEURES

GYMNASTIQUE ENTRETIEN CORPOREL :

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

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

Mardi - 11H00 à 12H00 - Salle d'Armes

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 EDC.

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

Mardi - 12H15 à 13H15 - Salle d'Armes

Jeudi - 17H15 à 18H15 ET 18H30 à 19H30 - 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 - 17H30 à 18H30 - MIC de Courteille

Mardi - 18H30 à 19H30 - MIC de Perseigne

Jeudi - 10H00 à 11H00 - MIC de Courteille

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

GYMNASTIQUE CHINOISE de santé :

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

Lundi - 14H00 à 15H00 - MIC de Courteille

Mardi - 15H00 à 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 à 16H15 - MIC de Courteille

Mardi (Débutant) - 14H00 à 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 EDC.

Vendredi - 18H30 à 19H30 - École du Point du Jour

PÉTANQUE :

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

Lundi - 16H30 à 18H30 - BOULODROME ou Pyramide

TENNIS DE TABLE :

Initiation et possibilité de disputer le championnat FSGT.

Mercredi - 18H00 à 20H00 - Étoile Alençonnaise

BOCCIA :

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

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

MOTRICITÉ ADAPTÉE : EDC

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

FOOT À 7 :

Challenge Normandie Maine d'Octobre à Mai

Activité homme et femme qui se déroule le mardi soir en extérieur à la plaine des sports.

Toutes ces rencontres sont disputées en auto-arbitrage.

Mardi - 19H30 à 21H00 - plaine des sports

FOOT JEUNES :

Rencontres du challenge annuel disputées en auto-arbitrage.

Jeudi : 19H15 à 20H30 - Gymnase ST François

BUNGY-PUMP :

Marche et mouvements avec bâtons, permet de faire travailler tous les muscles en douceur.

Mardi - 17H00 à 18H00 - Gymnase Poisson

BADMINTON LOISIR :

Lundi - 18H00 à 19H00 - Gymnase Marguerite de Navarre

TARIFS SAISON SPORTIVE 2024 - 2025

TARIF ADULTES (26 ans ou plus, né.e en 1999 et avant)

1 ACTIVITÉ AU CHOIX (parmi toutes celles ci-contre)	Football loisirs	40.00 €
	Randonnée pédestre	45.00 €
	Marche nordique, marche light, pétanque (tarif unique : participation au championnat ou pétanque loisirs), tennis de table loisirs, cyclotourisme, bungy-pump	50.00 €
	Zumba, March'Yoga-Nordic	75.00 €
	Gymnastique entretien corporel, pilates, yoga, gymnastique chinoise, taï-chi	90.00 €
	Walking-football	150.00 €

Activités annexes uniquement pour adhérents ASTMNA

Home Ball (inscription préalable ; tarif 4 joueurs par séance)	5.00 €
--	--------

2 ACTIVITÉS

<i>Parmi toutes les activités de l'ASTMNA (Hors Walking)</i>	125.00 €
--	----------

<i>Parmi toutes les activités de l'ASTMNA (Hors Walking)</i>	150.00 €
--	----------

PLUS DE 2 ACTIVITÉS

Walking-football + autres activités	160.00 €
-------------------------------------	----------

Licenciés FSGT autres clubs (carte club)	65.00 €
--	---------

SPORT ADAPTÉ

Sport adapté : uniquement pour les activités du sport adapté ; <u>ajouter coût de l'assurance au tarif ci-contre</u> . Licence F.F.S.A + Assurance	10.00 €
---	---------

Sport adapté : toutes les activités du sport adapté + toutes les activités de l'ASTMNA sauf pétanque et walking-football ; <u>ajouter coût de l'assurance et licence F.F.S.A au tarif ci-contre</u>	40.00 €
--	---------

Sport adapté : toutes les activités de l'ASTMNA et du sport adapté (dont pétanque et walking-football) ; <u>ajouter coût de l'assurance et licence F.F.S.A au tarif ci-contre</u>	150.00 €
--	----------

TARIF UNIQUE (TOUTES ACTIVITÉS)

TARIF JEUNE (0 à 25 ans né.e en 1999 et après) (Hors Sport Adapté)	50.00 €
---	---------

POSSIBILITÉS D'AIDE AU FINANCEMENT

Uniquement possible sur présentation de justificatif

- Atouts Normandie (30.00 €)
- Pass'Sport (50.00 €)
- Chèque ORN'SPORT SANTE (50.00 €)

- Situation allocation longue durée reconnue par la sécurité sociale pour la prise de première licence
- Reprise de l'activité après cancer
- Plusieurs chèques possibles

RUBRIQUES

SPORT SANTÉ

- **Running** : Lundi - 09H30
- **Marche Nordique** : Mercredi - 09H30 à 11H30, Jeudi - 14H00 à 16H00, Samedi - 09H30 à 11H30
- **March'Yoga Nordic** : Mardi - 14H00 à 16H00
- **Marche Light** : Vendredi - 14H00 à 16H00
- **Vélo découverte** : Samedi - 09H30 à 11H30
- **Cyclotourisme** : Calendrier FSGT
- **Randonnée pédestre** : Calendrier FSGT
- **Home Ball** : Sur rendez-vous
- **Walking-foot en marchant** : Mercredi - 17H30 à 19H00 - Vendredi - 16H30 à 18H00 - Dimanche - 09H30 à 11H30
- **Gymnastique Entretien Corporel** : Lundi - 10H30 à 11H30, Mardi - 11H00 à 12H00
- **Pilates** : Lundi - 16H00 à 17H00 ET 18H30 à 19H30, Mardi - 12H15 à 13H15, Jeudi - 17H15 à 18H15 ET 18H30 à 19H30
- **Yoga** : Lundi - 17H30 à 18H30, Mardi - 18H30 à 19H30, Jeudi - 10H00 à 11H00, Vendredi : 14H00 à 15H00
- **Gymnastique Chinoise de Santé** : Lundi - 14H00 à 15H00, Mardi - 15H00 à 16H00
- **Bungy Pump** : Mardi - 17H00 à 18H00
- **Badminton** : Lundi - 18H00 à 19H00



SPORT ADAPTÉ

- **Marche Nordique** : Mercredi - 09H30 à 11H30, Jeudi - 14H00 à 16H00, Samedi - 09H30 à 11H30
- **Marche Light** : Vendredi - 14H00 à 16H00
- **Walking-foot en marchant** : Mercredi - 17H30 à 19H00, Vendredi - 16H30 à 18H00
- **Home Ball** : Sur rendez-vous
- **Gymnastique Chinoise de Santé** : Lundi - 14H00 à 15H00, Mardi - 15H00 à 16H00
- **Pétanque** : Lundi - 16H30 à 18H30
- **Boccia** : Sur demande
- **Motricité Adaptée** : Sur demande



SPORT THÉRAPEUTIQUE

- Marche Nordique : Mercredi - 09H30 à 11H30
- Marche Light : Vendredi - 14H00 à 16H00
- Walking-Foot en Marchant : Vendredi - 16H30 à 18H00
- Yoga Santé - Vendredi : 14H00 à 15H00
- Gymnastique Chinoise de Santé : Lundi 14H00 à 15H00 et Mardi 15H00 à 16H00



RUBRIQUES



Fédération Sportive et Gymnique du Travail



Siege Social :

**Maison Départementale des Sports
61 Bis Avenue de Basingstoke
61000 ALENÇON**

ATTENTION :

Pas de Bureau, ni permanence à cette adresse. Adresse postale uniquement



06.74.35.34.89



astmna.61000@gmail.com



Astmna



www.sport-alencon.fr