

Site web

NEWSLETTER



SEMAINE 49

Planning de la semaine 49

vie du club

Cours surchargés

Comme vous le savez, les cours de gymnastique d'entretien corporel de mardi 11h et les cours de

zumba de vendredi 18h30 sont surchargés, victimes de leur succès.

Cependant, nous devons absolument respecter les consignes de sécurité auxquelles nous ne pouvons déroger, en ne dépassant pas la jauge imposée.

Nous avons ouvert un nouveau créneau horaire pour la zumba le mercredi soir avec Mirna.
Aussi, nous demandons aux personnes qui le peuvent, de privilégier cette séance pour désengorger le cours du vendredi soir avec Lauryne.

Concernant le cours de gymnastique d'entretien corporel du mardi matin à la salle d'armes avec Christine, soyez assurés que nous recherchons activement une solution pour pouvoir accueillir l'ensemble des participants. En attendant, merci à tous ceux qui le peuvent, de privilégier le cours du lundi matin avec Mirna.

Nous vous remercions de votre compréhension et de votre collaboration.

Badminton

Les cours de badminton ont lieu sur 3 créneaux horaires :

- 18h avec Béatrice
- 19h avec Béatrice et Patrick
- 20h avec Patrick

Photo de la semaine

Cours de zumba avec Lauryne



LUNDI 02.12

09H30 Running

Plaine des sports avec Denis

10H30 Gymnastique entretien corporel

Gymnase Epide avec Mirna

⚠ Apporter Bâtons et élastiques ⚠

13H45 Gym Chinoise

MIC Courteille avec Thierry

14H45 Tai Chi

MIC Courteille avec Thierry

16H00 Pilates

MIC Courteille avec Christine

16H30 Pétanque

Boulodrome avec Marie-Claire

17H30 Yoga

MIC Courteille avec Yvan

18H00 Badminton

Gymnase Marguerite de Navarre avec Béatrice

18H30 Pilates

MIC Courteille avec Christine

MERCREDI 04.12

09H15 Marche nordique Dynamique

Rdv Champ de Tir (Ecouves) ou

08h45 Hippodrome avec Bruno

09H30 Marche nordique

Station de Trail d'Ecouves ou Rdv

09h00 Hippodrome avec Ghislaine

17H00 Tennis de table

Salle L'Étoile - rue de Verdun avec Bruno

17H30 Foot en Marchant

Plaine des Sports avec Patrick et Pierre-Luc

18h00 Zumba

Salle Point du Jour
19 Rue Pierre et Marie Curie avec Mirna

VENDREDI 06.12

14H00 - Yoga Sport santé

MIC Perseigne avec Christine LALONG

14H00 - Marche light

Salle de la prairie Saint Germain du Corbéis avec Nad

16H30 - Foot en marchant

CFA Bâtiment avec Benjamin

18H30 Zumba

Salle du Point du Jour, 19 rue Pierre et Marie Curie avec Lauryne

SAMEDI 07.12

09H30 Marche Nordique Débutant

Rendez-vous salle des Charmilles (5 chemin de la Fontaine Saint-Rigomer des Bois) Forêt de

JEUDI 05.12

19H00 Badminton

Gymnase Marguerite de Navarre
avec Béatrice/Patrick

20H00 Badminton

Gymnase Marguerite de Navarre
avec Patrick

10H00 Yoga

MIC de Courteille avec Sophie

14H00 Marche nordique

Rendez-vous lieu dit les Ventes du
Four (Villeneuve-en-Perseigne) ou
rdv 13h30 Parking Aldi rue des
Tisons avec Béatrice

17H15 Pilates

MIC Perseigne avec Christine

18H30 Pilates

MIC Perseigne avec Christine

19H15 Foot Jeunes

Gymnase Saint François avec
Steven

Perseigne ou rdv 09h00 Parking
Aldi rue des Tisons avec Benjamin

9H30 Vélo Découverte

AFPA avec Michel

MARDI 03.12

11H00 Gym entretien corporel

Salle d'armes - 43 rue de l'Isle
avec Christine

Apporter un gros ballon

12H15 Pilates

Salle d'armes avec Christine

14H00 March' Yoga - Nordic

Croisement du chemin du Granit et
rue Saint Barthélemy, Saint
Germain du Corbeis avec Sophie

14H00 Tai Chi Débutant

MIC Perseigne avec Thierry

15H00 Gym chinoise

MIC Perseigne avec Thierry

17H00 Bungy Pump

Gymnase Poisson avec Bruno

18H30 Yoga

MIC Perseigne avec Yvan

DIMANCHE 08.12

14H00 Randonnée Caritative

FSGT

Rdv Maison des Sports (61 Av. de
Basingstoke)



ASTMNA

Association Sportive des Travailleurs Maine - Normands Alençonnais

Maison Départementale des Sports

61 BIS AVENUE DE BASINGSTOKE - 61000 ALENÇON

Téléphone : 06.74.35.34.89

Courriel : astmna.61000@gmail.com

<https://sport-alencon.fr/>

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}

Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

