

NEWSLETTER



SEMAINE 10

VIE DU CLUB

L'ASTMNA AVEC LA REGIE DES QUARTIERS

Dans le quartier de Perseigne, la Régie des Quartiers Alençonnaise favorise l'insertion sociale et professionnelle des habitants et propose des activités aux jeunes du quartier pendant les vacances scolaires.

À cette occasion, l'ASTMNA a été sollicitée par M. Amadou Cissé, médiateur, pour organiser la découverte d'activités sportives moins connues telles que le tir laser, le walking foot, le home ball et le badminton.

Ces séances se sont déroulées pendant les vacances de février, encadrées et animées par des bénévoles et les jeunes de l'ASTMNA. Elles ont attiré une vingtaine de jeunes qui ont pu échanger, à la fin de chaque séance, sur les bienfaits du sport avec les bénévoles présents.

L'ASTMNA, fidèle à son éthique de faciliter l'accès au sport au plus grand nombre sans discrimination, reconduira ces actions lors des prochaines vacances scolaires.

ACTIVITÉS

ATTENTION

Gymnastique d'entretien corporel : Le cours du mardi matin à la salle d'armes sera déplacé
à partir du 18 mars
au gymnase
Marguerite de Navarre,
de 9h00 à 10h00.

Pilates : Le cours du mardi à 12h15 continuera d'avoir lieu à la salle d'armes.

EN PIECE JOINTE

Affiche de la soirée du club Avenir de Saint Germain du Corbéis Foot du 8 mars

PHOTO DE LA SEMAINE

Badminton avec les jeunes de la Régie des Quartiers pendant les vacances scolaires



PLANNING DE LA SEMAINE 10

LUNDI 03.03

11H00 Gymnastique entretien corporel

Gymnase Epide avec Emeline

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

MARDI 04.03

11H00 Gym entretien corporel

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

12H15 Pilates

Salle d'armes avec Christine

14H00 March' Yoga - Nordic

Parking mairie de Damigny avec
Sophie

14H00 Tai Chi Débutant

MIC Perseigne avec Thierry

15H00 Gym chinoise

MERCREDI 05.03

09H15 Marche nordique Dynamique

Champ de tir (Forêt d'Écouves) Ou
08H50 Hippodrome avec Bruno

09H30 Marche nordique

La Croix Samson (Forêt de
Perseigne) ou rdv 09h00 Aldi rue des
Tisons avec Denis-Pierre

14H30 Boccia

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

17H30 Yoga

MIC Courteille avec Yvan

18H00 Badminton

Gymnase Marguerite de Navarre
avec Béatrice

18H30 Pilates

MIC Courteille avec Christine

19H00 Badminton

Gymnase Marguerite de Navarre
avec Béatrice et Patrick

20H00 Badminton

Gymnase Marguerite de Navarre
avec Patrick

MIC Perseigne avec Thierry

17H00 Bungy Pump

Gymnase Poisson avec Bruno

18H30 Yoga

MIC Perseigne avec Yvan

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
Eloise

JEUDI 06.03

10H00 Yoga

MIC 2 (Courteille) avec Sophie

14H00 Marche Nordique

Carrefour du Rendez-Vous (Forêt d'Écouves) ou 13H30
Hippodrome avec Béatrice

17H15 Pilates

MIC Perseigne avec Christine

18H30 Pilates

MIC Perseigne avec Christine

19H15 Foot Jeunes

Gymnase Saint François avec Steven

VENDREDI 07.03

14H00 - Yoga Sport santé

MIC Perseigne avec Sophie

14H00 - Marche light

Parking place du Point du Jour 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 08.03

09H30 Marche Nordique Débutant

Camping du Pré d'Écouves (Forêt d'Écouves) ou 09H00 Hippodrome avec Benjamin

09H30 Vélo Découverte

Afpa avec Michel



ASTMNA
Association Sportive des Travaillleurs Main - 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](#)

