

**NEWSLETTER**



**SEMAINE 12**

**VIE DU CLUB**

**ACTIVITES**

**GYMNASTIQUE ENTRETIEN CORPOREL COURS DU MARDI**

Rappel : à partir de mardi prochain 18 mars, le cours de gymnastique d'entretien corporel du mardi matin à la salle d'armes est déplacé  
**au gymnase Marguerite de Navarre,**  
**de 9h00 à 10h00.**

**Où se trouve le gymnase Marguerite de Navarre (Arçonnay) ?** Avenue du Général Leclerc (route du Mans D438). Impasse devant l'ancienne piscine Pierre Rousseau, suivre 50 mètres puis au bout contourner par la gauche le gymnase à côté de la piste de roller.  
Parking à proximité à droite, en bordure de la route du Mans.

## ALENCON - LA CROIX MEDAVY

Le dimanche 23 mars aura lieu la seconde édition de la course à pied Alençon-la Croix Médavy, événement majeur pour beaucoup de sportifs :

- La course de 15,5 km au départ rue de Bretagne devant la Luciole, en solo ou en relais : à 10H30
- La randonnée au départ de la maison des loisirs de Damigny : à 8H00

Attention, toutes les inscriptions sont closes depuis quelques semaines. Parmi les bénévoles qui aideront l'organisation d'Alençon La Croix Médavy figureront des adhérents de l'ASTMNA. Cet événement sera précédé le vendredi après-midi 21 par la reprise des Foulées Scolaires qui se dérouleront à l'hippodrome d'Alençon.

<https://www.alenconlacroixmedavy.com>

## PIECE JOINTE

**Affiche tournoi de pétanque FSGT**  
du 29 mars 2025

## PHOTO DE LA SEMAINE

**Logo de la course**  
**Alençon - La Croix Médavy**



# PLANNING DE LA SEMAINE 12

## LUNDI 17.03

### 11H00 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

⚠ Apporter Petit Ballon ⚠

### 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

⚠ Apporter Petit Ballon ⚠

### 19H00 Badminton

Gymnase Marguerite de Navarre avec Béatrice et Patrick

### 20H00 Badminton

Gymnase Marguerite de Navarre avec Patrick

## MARDI 18.03

### 09H00 Gym entretien corporel

Gymnase Marguerite de Navarre avec Christine

⚠ Apporter Petit Ballon ⚠

### 12H15 Pilates

Salle d'armes avec Christine

⚠ Apporter Petit Ballon ⚠

### 14H00 March' Yoga - Nordic

Parking Salle de la Prairie, Saint Germain du Corbéis avec Sophie

### 14H00 Tai Chi Débutant

MIC Perseigne avec Thierry

### 15H00 Gym chinoise

MIC Perseigne avec Thierry

### 17H00 Buggy Pump

Gymnase Poisson avec Bruno

### 18H30 Yoga

MIC Perseigne avec Yvan

## MERCREDI 19.03

### 09H15 Marche nordique

#### Dynamique

Rdv Rocher du Vignage (Forêt d'Écouves) ou rdv 08H50

Hippodrome avec Bruno

### 09H30 Marche nordique

Carrefour du Rendez-Vous (Forêt d'Écouves) ou 09H00 Hippodrome avec Ghislaine et Dominic

### 14H30 Boccia

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

### 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

## JEUDI 20.03

### 10H00 Yoga

MIC 2 (Courteille) avec Sophie

### 14H00 Marche Nordique

Champ de tir (Forêt d'Écouves) ou rdv 13H30 Hippodrome avec Béatrice

### 17H15 Pilates

MIC Perseigne avec Christine

## VENDREDI 21.03

### 14H00 - Yoga Sport santé

MIC Perseigne avec Sophie

### 14H00 - Marche light

Mairie de Damigny

### 16H30 - Foot en marchant

CFA Bâtiment avec Benjamin

### 18H30 Zumba

## SAMEDI 22.03

### 09H30 Marche Nordique

#### Débutant

Séance annulée car randonnée

Alençon-La Croix Médavy

### Vélo Découverte

AFPA avec Michel

⚠ Apporter Petit Ballon ⚠

### 18H30 Pilates

MIC Perseigne avec Christine

⚠ Apporter Petit Ballon ⚠

### 19H15 Foot Jeunes

Gymnase Saint François avec  
Steven

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



### **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](mailto: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](#)

Envoyé avec

**Brevo**