

NEWSLETTER



SEMAINE 13

VIE DU CLUB

ASSEMBLEE GENERALE

Nous vous informons que notre prochaine Assemblée Générale se déroulera :

Vendredi 11 avril à partir de 18h30

à la Maison de la Vie associative, rue Demées
Tous les adhérents, les bénévoles, les professeurs sont invités.
À noter dans vos agendas dès maintenant !

SITE WEB DE L'ASTMNA LE CONNAISSEZ-VOUS ?

Le site est accessible facilement à partir de la newsletter en cliquant sur le pavé au-dessus du logo ASTMNA intitulé « Site Web ». Sinon, ajoutez cette adresse "sport-alencon.fr" dans vos favoris internet.

Sur la page d'accueil différents éléments s'affichent : vous avez accès entre autres, à la plaquette de 12 pages avec le bouton "**ASTMNA Plaquette mars 2025**" mise à jour plusieurs fois dans l'année. Elle est téléchargeable et riche en informations pratiques.

Promenez-vous sur les différentes pages du site. Découvrez les publications de la vie du club, nos professeurs, nos sponsors et partenaires, la description détaillée de nos activités et notre documentation.

Grâce à ces outils, la commission communication partage un maximum de renseignements, profitez-en

PHOTO DE LA SEMAINE

Première page de la plaquette ASTMNA 2025

PIECE JOINTE

Affiche de la 11ème édition de la Ronde de Perseigne rando VTT

M
A
R
S

2
0
2
5

ASTMNA
TOUS AU SPORT!

20
ACTIVITÉS



PLANNING DE LA SEMAINE 13

LUNDI 24.03

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

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

19H00 Badminton

MARDI 25.03

09H00 Gym entretien corporel

Gymnase Marguerite de Navarre
avec Christine

Apporter gros ballon

12H15 Pilates

Salle d'armes avec Christine

14H00 March' Yoga - Nordique

Parking mairie de Damigny 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

MERCREDI 26.03

09H15 Marche nordique Dynamique

Parking de l'ancienne mairie de
Radon (forêt d'Écouves) ou rdv
08H50 Hippodrome avec Bruno

09H30 Marche nordique

Croisement chemin du granite et de
la rue Saint Barthélémy, Saint
Germain du Corbéis (pas de
covoiturage) avec Denis-Pierre

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

City Stade de Saint Germain du
Corbéis avec Patrick et Pierre-Luc

18H00 Zumba

Gymnase Marguerite de Navarre
avec Béatrice et Patrick

20H00 Badminton

Gymnase Marguerite de Navarre
avec Patrick

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

JEUDI 27.03

10H00 Yoga

MIC 2 (Courteille) avec Sophie

14H00 Marche Nordique

Parking du camping du Prés
d'Écouves (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 28.03

14H00 - Yoga Sport santé

MIC Perseigne avec Sophie

14H00 - Marche light

Parking Boulodrome avec Nad
(Sport Adapté)

16H30 - Foot en marchant

CFA Bâtiment avec Benjamin

18H30 Zumba

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

SAMEDI 29.03

09H30 Marche Nordique

Débutant

Rdv parking de la salle des
Charmilles Saint Rigomer des Bois
(forêt de Perseigne) ou rdv 09H00

Aldi (rue des Tisons) avec
Benjamin

09H30 Vélo Découverte

AFPA avec Michel



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](#)

