

# NEWSLETTER



## SEMAINE 17

## VIE DU CLUB

Pour rappel les activités reprendront  
le mardi 22 avril.

A noter que le cours de yoga  
du mardi 22 avril à 18h30  
**est annulé.**

# PLANNING DE LA SEMAINE 17

LUNDI 21.04

FERIE

MARDI 22.04

09H00 Gym entretien corporel

Gymnase Marguerite de Navarre  
avec Christine

12H15 Pilates

Salle d'armes avec Christine

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 Bungy Pump

Gymnase Poisson avec Bruno

18H30 Yoga

ANNULE

MERCREDI 23.04

09H Marche nordique Dynamique

Rendez-vous lieu dit Les Ventes de  
Four, Villeneuve en Perseigne (Forêt  
de Perseigne) ou

Rdv 08h45 Parking Aldi (rue des  
Tisons)

Avec Bruno

09H30 Marche nordique

La Croix Médavy ou 9h15 à  
l'hippodrome. avec Denis-Pierre

15H00 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

17H Foot en Marchant

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

18H00 Zumba

Salle Point du Jour

19 Rue Pierre et Marie Curie  
avec Mirna

JEUDI 24.04

10H00 Yoga

MIC 2 (Courteille) avec Sophie

14H00 Marche Nordique

Rendez-vous Carrefour de Radon  
(Forêt d'Ecouves) ou 13H30

Hippodrome avec Béatrice

17H15 Pilates

VENDREDI 25.04

14H00 - Yoga Sport santé

MIC Perseigne avec Sophie

14H00 - Marche light

Parking Décathlon, Arçonnay

16H30 - Foot en marchant

CFA Bâtiment avec Benjamin

18H30 Zumba

SAMEDI 26.04

09H30 Marche Nordique (sport  
adapté).

Rendez-vous aire de camping car,  
24 les Ventes de Four, Villeneuve  
en Perseigne ou 9h15, parking  
Aldi, rue des Tisons.

Avec Benjamin.

MIC Perseigne avec Christine  
**18H30 Pilates**  
MIC Perseigne avec Christine  
**19H15 Foot Jeunes**  
Gymnase Saint François avec  
Steven

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

**09H30 Vélo Découverte**  
Parking devant Planet Ciné



### 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](#)

