

J
A
N
V
I
E
R

2
0
2
6

ASTMNA

TOUS AU SPORT !

20 ACTIVITÉS





ASTMNA

L'association Sportive des Travailleurs Maine Normands Alençonnais est un CLUB Multisports Loisirs de la Ville et Communauté Urbaine d'Alençon affilié aux fédérations F.S.G.T, F.F.S.A, F.F.F et E.P.G.V.

L'ASTMNA, avec ses 20 activités différentes, permet à chaque adhérent de bénéficier d'une à plusieurs séances sportives, tous les jours ou plusieurs fois par semaine. Elle participe pleinement au « SPORT SANTE NORMANDIE », contribue au fonctionnement de la Maison Sport Santé, et également à la recommandation du corps médical pour le sport sur ordonnance ainsi que pour le sport thérapeutique.

Les labels :

- **Valides handicapés pour un sport ensemble**
- **Club Politique de la ville**
- **Sport Santé Normandie**
- **Fédération Française du Sport Adapté**

sont des valeurs qui fixent la politique et l'éthique du club.

Nos bénévoles ainsi que nos 750 adhérents encadrés par nos moniteurs diplômés EDC participent à donner à Alençon son label "Ville Active et Sportive".

L'ASTMNA est aussi acteur du sport sur demande en entreprise. Déjà quelques structures ont bénéficié de séances sportives :

- ANAÏS
- ADAPEI-ORNEODE
- CAF - CPAM
- CENTRE PENITENTIAIRE
- COALLIA
- CPO
- Mission Locale

LIEUX DE PRATIQUE

MIC - PERSEIGNE

Place de la paix

61000 Alençon

MIC 2 - COURTEILLE

Rue Edouard Branly

61000 Alençon

SALLE MAZELINE

Rue du chemin de Maure

61250 Damigny

PLAINE DES SPORTS

Rue du Roselet

72610 St Paterne - Le Chevain

GYMNASE EPIDE

45 Rue de l'École Normale

61000 Alençon

BOULODROME

4 Sent. des Larrons

61000 Alençon

CFA BATIMENT

La plaine

72610 St Paterne - Le Chevain

ÉCOLE DU POINT DU JOUR

19 Rue Pierre et Marie Curie

61000 Alençon

MFR

8 Rue Giroye

61000 Alençon

ÉCOLE DE COURTEILLE

Av de Courteille

61000 Alençon

AFPA

181 Av. du Général Leclerc

61000 Alençon

ÉTOILE ALENÇONNAISE

Rue de Verdun

61000 Alençon

ALENCEA

Rue de Villeneuve

61000 Alençon

GYMNASE ST FRANÇOIS

100 Rue Labillardière

61000 Alençon

GYMNASE MARGUERITE DE

NAVARRE

Route du Mans

61000 Alençon

GYMNASE POISSON

24 Rue de Vicques

61000 Alençon

GYMNASE MONTFOULON

Montfoulon

61250 Damigny

ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

MARCHE LIGHT DE SANTÉ :

Marche douce d'environ 5 kms.

Vendredi - 14H00 à 15H00

MARCHE NORDIQUE :

La marche nordique est connue pour ses vertus (acquérir un bon positionnement, soutenir les articulations, capacité de récupérer du souffle,...). A l'ASTMNA la marche nordique est surtout synonyme de plaisir, de convivialité et de sorties entre amis en forêt. EDC

Lundi - 08H50 à 11H30 - Intermédiaire (Entre 8 et 10 Kms)

Mardi - 14H00 à 16H00 - de Santé (Environ 5 Kms)

Mercredi - 08H50 à 11H30 - Dynamique ou intensive (Entre 8 et 10 Kms)

Jeudi : 13H50 à 16H00 - Intermédiaire (Entre 8 et 10 Kms)

Samedi : 09H30 à 11H30 - Intermédiaire (Entre 8 et 10 Kms)

RANDONNÉE PÉDESTRE :

Avec le groupe FSGT les jeudis et dimanches après-midi (en alternance tous les 15 jours). Calendrier sur demande.

VÉLO DÉCOUVERTE :

Sortie vélo en groupe entre 20 et 25 kilomètres.

Samedi - 09H30 à 11H30 - AFPA ou parking devant Planet'Ciné

De septembre à novembre & février à juillet selon les conditions météorologiques

WALKING-FOOTBALL (Foot en Marchant) :

Le foot en marchant, homme et femme. Interdit de courir, pas de contact, interdiction de jouer au dessus des épaules. Les autres règles sont celles du foot en salle. EDC

Mercredi - 17H30 à 19H00 - Plaine des Sports ou City Stade de Saint-Germain du Corbéis

Vendredi - 16H30 à 18H00 - CFA BATIMENT

NOS PROFESSEURS DIPLOMÉS

Gym entr.corp
Pilates



Christine

Zumba



Lauryne

Gym entr.corp
Danse en ligne

Zumba



Mirna

Marche Nordique



Benjamin

Yoga



Christine
Lalong

Gym Chinoise

Taï-Chi



Thierry

Sport Santé



Nadia

Sport Santé



Lucas

NOS ACCOMPAGNATEURS BÉNÉVOLES

Badminton



Béatrice

Pétanque



Marie-Claire

Yoga



Yvan

Marche Nordique

Bungy-Pump

Tennis de table

Walking-Foot



Bruno



Pierre-Luc

Vélo
découverte



Michel

Marche
Nordique



Denis-Pierre

Marche
Nordique



Dominic

Marche
Nordique



Ghislaine

Walking-Foot



Patrick

LE BUREAU DIRECTEUR



Sylvie



Dominique



Annick

Vice-
présidence



Denis



Annie

Secrétariat
Général



Nad



Nadine
Trésorière

Trésorerie



Michel
Trésorier-Adjoint



Claudine
Responsable
adhésions

Gestion/
communication



Josiane
Responsable
communication

NOS MECENES AVEC L'ASTMNA



Qualit'n Price
communication

SUPER U
Alençon

107 Av. de Basingstoke 61000 ALENÇON - 02.33.80.10.02

**CUISINES
RÉFÉRENCES**

Anita BAUDOIN



NOS PARTENAIRES & SPONSORS



MEZENGE AUTOMOBILES



AVEC LE SOUTIEN DES MUNICIPALITÉS



LES PARTENAIRES QUI VOUS ACCORDENT DES AVANTAGES

COIFFURE L'ESSENTIEL :

49 Avenue du Général Leclerc - Saint-Germain-du-Corbéis

Remise de 10 % sur les forfaits coiffures

DECATHLON :

Remise de 10 % sur vos achats correspondant aux activités ASTMNA

ROILLE SPORT :

10 Av Wilson - Alençon

Remise de 15 % sur les marques ERREA/ ELDERA/ ROLY

BAYI-CYCLES :

104 Boulevard de la République - Alençon

Remise de 10 % sur tous les accessoires

AUTOSUR :

43 boulevard Duchamp - Alençon

Remise de 8.00€ sur contrôle technique

MEZENGE-AUTOMOBILES SUZUKI :

24 Av du Général Leclerc - Alençon

Remise de 10 % sur l'entretien de votre véhicule toutes marques

ALENÇON RÉCEPTION :

4 Rue du Chemin de Maure - Damigny

Remise de 10 % sur toutes les prestations

**AVANTAGES RÉALISÉS SUR PRÉSENTATION DE VOTRE
LICENCE COMPORTANT VOTRE PHOTO**

ACTIVITÉS INTÉRIEURES

BADMINTON LOISIR :

Lundi - 18H00 à 21H00 - Gymnase Marguerite de Navarre

BOCCIA :

La pétanque d'intérieur à la portée de tous. EDC

Mercredi sur rendez-vous - 15H00 à 16H00 - École du Point du Jour

BUNGY-PUMP :

Marche et mouvements avec bâtons, permet de faire travailler tous les muscles en douceur.

Mardi - 17H00 à 18H00 - Gymnase Poisson

DANSE EN LIGNE :

Forme de danse où les participants effectuent des séquences de mouvements synchronisés

Vendredi - 20H00 à 21H00 (salle d'évolution) - Gymnase Montfoulon à Damigny

FOOT JEUNES (en salle) :

Rencontres du challenge annuel disputées en auto-arbitrage.

Jeudi : 19H15 à 20H15 - Gymnase ST François

GYMNASTIQUE CHINOISE de santé :

La gymnastique chinoise permet d'améliorer, de tonifier et de faire circuler notre énergie vitale afin d'améliorer notre santé et notre bien-être.

Chaque exercice travaille sur des aspects particuliers afin d'améliorer notre bien-être et notre santé. EDC

Lundi - 13H45 à 14H45 (séance 1) - MIC 2 de Courteille

Mardi - 15H00 à 16H00 (séance 2) - MIC de Perseigne

GYMNASTIQUE ENTRETIEN CORPOREL :

Basée sur le cardio et le gainage, séances d'une heure encadrée par un moniteur diplômé

Lundi - 10H30 à 11H30 (séance 1) - Gymnase de l'Epide

Mardi - 10H15 à 11H15 (séance 2) - Gymnase Mazeline à Damigny

MOTRICITÉ ADAPTÉE : EDC

Mercredi - sur rendez-vous - 16H00 à 18H00 - École du Point du Jour

PÉTANQUE :

Initiation et jeux ainsi que participation au championnat de printemps FSGT avec plusieurs équipes.

Lundi - 16H30 à 18H30 - BOULODROME ou Pyramide

PILATES :

Gymnastique douce qui allie respiration et exercices physiques qui permettent de renforcer la sangle abdominale. Elle procure la relaxation complète du corps, chasse le stress et détend les muscles profondément. Séances dispensées par une monitrice diplômée EDC.

Lundi - 16H00 à 17H00 (séance 1) ET 18H30 à 19H30 (séance 2) - MIC 2 de Courteille

Mardi - 12H10 à 13H10 (séance 3) - MIC 2 de Courteille

Jeudi - 17H15 à 18H15 (séance 4) ET 18H30 à 19H30 (séance 5) - MIC 2 de Courteille

TAÏ-CHI :

Gymnastique chinoise douce qui se caractérise par un enchaînement de mouvements lents associant le corps et l'esprit ainsi qu'une maîtrise de la respiration qui permet de faire travailler tout en douceur les muscles profonds. EDC

Lundi - 14H45 à 15H45 (séance 1) - MIC 2 de Courteille

Mardi (Débutant) - 14H00 à 15H00 (séance 2) - MIC de Perseigne

TENNIS DE TABLE :

Initiation et possibilité de disputer le championnat FSGT.

Lundi - 17H00 à 19H00 - Salle Jean Le Noach - Étoile Alençonnaise

YOGA:

Le yoga est une technique douce qui vous permet de travailler le corps et l'esprit par une série de postures pratiquées en pleine conscience mariées à une respiration fluide.

Cette discipline vous permet de travailler flexibilité, renforcement musculaire, équilibre, capacité pulmonaire, concentration et lâcher prise. EDC

Lundi - 17H15 à 18H15 (séance 1) - MIC 2 de Courteille

Jeudi - 10H00 à 11H00 (séance 2) - MIC 2 de Courteille

Vendredi (Sport Santé) : 14H00 à 15H00 (séance 3) - MIC de Perseigne

ZUMBA :

La zumba est un sport qui allie la danse et le fitness. Il travaille le cardio et le renforcement musculaire dans une ambiance conviviale et détendue. Cours dispensé par une monitrice diplômée EDC.

Mercredi - 18H00 à 19H00 (séance 1) - École du Point du Jour

Vendredi - 18H30 à 19H30 (séance 2) - École du Point du Jour

TARIFS ANNÉE CIVILE 2026

TARIF ADULTES (26 ans ou plus, né.e en 2000 et avant)

1 ACTIVITÉ AU CHOIX (parmi toutes celles ci-dessous)

Football jeunes (en salle)	42.00 €
Randonnée pédestre (dont 7.00€ de collation)	47.00 €
Badminton, Bungy-pump, Marche nordique, Marche light de santé, Pétanque (tarif unique : participation au championnat ou pétanque loisirs), Tennis de table loisirs, Vélo découverte	55.00 €
Danse en ligne, Gymnastique chinoise, Gymnastique entretien corporel, Pilâtes, Taï-chi, Yoga, Zumba	95.00 €
Walking-football (saison sportive)	125.00 €

2 ACTIVITÉS

Parmi toutes les activités de l'ASTMNA

125.00 €

3 ACTIVITÉS

Parmi toutes les activités de l'ASTMNA

150.00 €

PLUS DE 3 ACTIVITÉS

Parmi toutes les activités de l'ASTMNA

190.00 €

Licenciés FSGT autres clubs (carte club)

95.00 €

SPORT ADAPTÉ (SAISON SPORTIVE)

Sport adapté : uniquement pour les activités du sport adapté régies par la F.F.S.A ; coût de la part club ; ajouter coût de la licence F.F.S.A et celui de l'assurance

20.00 €

Sport adapté : toutes les activités du sport adapté régies par la F.F.S.A + **une activité de l'ASTMNA** ; ajouter coût de la licence F.F.S.A et celui de l'assurance

75.00 €

Sport adapté : toutes les activités du sport adapté régies par la F.F.S.A + **toutes les activités de l'ASTMNA** ; ajouter coût de la licence F.F.S.A et celui de l'assurance

145.00 €

TARIF UNIQUE (TOUTES ACTIVITÉS)

TARIF JEUNE (0 à 25 ans né.e en 2000 et après) (Hors Sport Adapté)

50.00 €

POSSIBILITÉS D'AIDE AU FINANCEMENT

Uniquement possible sur présentation de justificatif

- Atouts Normandie
- Pass'Sport
- Chèque ORN'SPORT SANTE

- Situation Affection Longue Durée (A.L.D) reconnue par la sécurité sociale pour la prise de première licence
- Reprise de l'activité après cancer
- Plusieurs chèques possibles

SPORT SANTÉ

- **Badminton** : Lundi - 18H00 à 19H00
- **Gymnastique Chinoise de Santé** : Lundi - 13H45 à 14H45, Mardi - 15H00 à 16H00
- **Gymnastique Entretien Corporel** : Lundi - 10H30 à 11H30, Mardi - 10H15 à 11H15
- **Marche Nordique de santé** : Mardi - 14H00 à 16H00
- **Marche Light de santé** : Vendredi - 14H00 - 15H00
- **Pilates** : Lundi - 16H00 à 17H00 ET 18H30 à 19H30, Mardi - 12H10 à 13H10, Jeudi - 17H15 à 18H15 ET 18H30 à 19H30
- **Randonnée pédestre** : Calendrier FSGT
- **Taï-chi** : Lundi - 14H45 à 15H45, Mardi - 14H00 à 15H00
- **Vélo découverte** : Samedi - 09H30 à 11H30
- **Walking-foot (Foot en marchant)** : Mercredi - 17H30 à 19H00 - Vendredi - 16H30 à 18H00
- **Yoga** : Vendredi : 14H00 à 15H00



Éducation à la SANTÉ Pour Tous

SPORT ADAPTÉ

- **Badminton** : Lundi - 18H00 à 19H00
- **Boccia** : Mercredi 15H00 à 16H00
- **Gymnastique Chinoise de Santé** : Lundi - 13H45 à 14H45, Mardi - 15H00 à 16H00
- **Marche Nordique de santé** : Mardi - 14H00 à 16H00
- **Marche Light de santé** : Vendredi - 14H00 - 15H00
- **Motricité Adaptée** : Sur demande
- **Pétanque** : Lundi - 16H30 à 18H30
- **Walking-foot en marchant** : Mercredi - 17H30 à 19H00, Vendredi - 16H30 à 18H00
- **Yoga** : Vendredi - 14H00 à 15H00
- **Autres projets** : sur demande



SPORT THÉRAPEUTIQUE

- **Gymnastique Chinoise de Santé** : Lundi 13H45 à 14H45 et Mardi 15H00 à 16H00
- **Marche Nordique de santé** : Mardi - 14H00 à 16H00
- **Marche Light de santé** : Vendredi - 14H00 - 15H00
- **Walking-Foot (Foot en Marchant)** : Vendredi - 16H30 à 18H00
- **Yoga Santé** : Vendredi : 14H00 à 15H00





Fédération Sportive et Gymnique du Travail



TERRE
2024
DE JEUX



Une mission pour chacun au service de tous



Siège Social :

**Maison Départementale des Sports
61 Bis Avenue de Basingstoke
61000 ALENÇON**

ATTENTION :

Pas de Bureau, ni permanence à cette adresse. Adresse postale uniquement



06.74.35.34.89



astmna.61000@gmail.com



Astmna



www.sport-alencon.fr