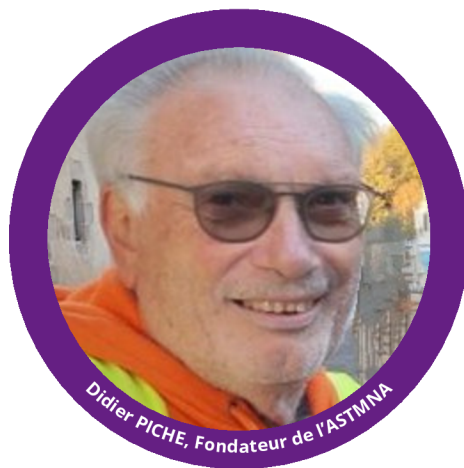


2026

# 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          | • CENTRE        | • CPO            |
| • ADAPEI-ORNEODE | • PENITENTIAIRE | • Mission Locale |
| • CAF - CPAM     | • COALLIA       |                  |

# LIEUX DE PRATIQUE

## **MIC - PERSEIGNE**

**Place de la paix  
61000 Alençon**

## **SALLE MAZELINE**

**Rue du chemin de Maure  
61250 Damigny**

## **GYMNASE EPIDE**

**45 Rue de l'École Normale  
61000 Alençon**

## **CFA BATIMENT**

**La plaine  
72610 St Paterne - Le Chevain**

## **MFR**

**8 Rue Giroye  
61000 Alençon**

## **AFPA**

**181 Av. du Général Leclerc  
61000 Alençon**

## **ALENCEA**

**Rue de Villeneuve  
61000 Alençon**

## **GYMNASE MARGUERITE DE NAVARRE**

**Route du Mans  
61000 Alençon**

## **GYMNASE MONTFOULON**

**Montfoulon  
61250 Damigny**

## **MIC 2 - COURTEILLE**

**Rue Edouard Branly  
61000 Alençon**

## **PLAINE DES SPORTS**

**Rue du Roselet  
72610 St Paterne - Le Chevain**

## **BOULODROME**

**4 Sent. des Larrons  
61000 Alençon**

## **ÉCOLE DU POINT DU JOUR**

**19 Rue Pierre et Marie Curie  
61000 Alençon**

## **ÉCOLE DE COURTEILLE**

**Av de Courteille  
61000 Alençon**

## **ÉTOILE ALENÇONNAISE**

**Rue de Verdun  
61000 Alençon**

## **GYMNASE ST FRANÇOIS**

**100 Rue Labillardière  
61000 Alençon**

## **GYMNASE POISSON**

**24 Rue de Vicques  
61000 Alençon**

# 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  
Tai-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



Bruno

Walking-Foot



Pierre-Luc

Vélo  
découverte



Michel

Marche  
Nordique



Denis-Pierre

Marche  
Nordique



Dominic

Marche  
Nordique



Ghislaine

Walking-Foot



Patrick

# LE BUREAU DIRECTEUR



**Sylvie**

**Co-présidence**



**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



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)

	Football jeunes (en salle)	42.00 €
	Randonnée pédestre (dont 7.00€ de collation)	47.00 €
<b>1 ACTIVITÉ AU CHOIX</b> (parmi toutes celles ci-contre)	<b>Badminton, Bungy-pump, Marche nordique, Marche light de santé, Pétanque</b> (tarif unique : participation au championnat ou pétanque loisirs), <b>Tennis de table loisirs, Vélo découverte</b>	55.00 €
	<b>Danse en ligne, Gymnastique chinoise, Gymnastique entretien corporel, Pilâtes, Taï-chi, Yoga, Zumba</b>	95.00 €
	<b>Walking-football (saison sportive)</b>	125.00 €
<b>2 ACTIVITÉS</b>	<i>Parmi toutes les activités de l'ASTMNA</i>	125.00 €
<b>3 ACTIVITÉS</b>	<i>Parmi toutes les activités de l'ASTMNA</i>	150.00 €
<b>PLUS DE 3 ACTIVITÉS</b>	<i>Parmi toutes les activités de l'ASTMNA</i>	190.00 €
	<b>Licenciés FSGT autres clubs</b> (carte club)	95.00 €
	<b>Sport adapté</b> : uniquement pour les activités du sport adapté régies par la F.F.S.A ; coût de la part club ; <u>ajouter coût de la licence F.F.S.A et celui de l'assurance</u>	20.00 €
<b>SPORT ADAPTÉ (SAISON SPORTIVE)</b>	<b>Sport adapté</b> : toutes les activités du sport adapté régies par la F.F.S.A + <b>une activité de l'ASTMNA</b> ; <u>ajouter coût de la licence F.F.S.A et celui de l'assurance</u>	75.00 €
	<b>Sport adapté</b> : toutes les activités du sport adapté régies par la F.F.S.A + <b>toutes les activités de l'ASTMNA</b> ; <u>ajouter coût de la licence F.F.S.A et celui de l'assurance</u>	145.00 €
<b>TARIF UNIQUE (TOUTES ACTIVITÉS)</b>	<b>TARIF JEUNE</b> (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



## 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





**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**