AMICALE SPORTIVE MUNICIPALE - Planning hebdomadaire saison 2018 - 2019

Lundi

- 12h - 13h30 **Loisirs créatifs**
- 12h15 - 13h30 **Gymatomic**
- 18h - 20h **Tir à l'arc**
- 18h45 - 20h15 **Renforcement musculaire**
- 18h30 - 19h30 **Gymnastique féminine**
- 18h - 19h30 **Judo**
- 19h30 - 21h **Jujitsu**

Mardi

- 12h15 - 13h15 **Yoga**
- 12h15 - 13h15 **Crosstraining**
- 14h - 15h30 **Yoga**
- 18h15 - 19h45 **Yoga**
- 18h15 - 19h30 **Course à pied**
- 20h - 21h **Piscine** (Château d'eau)
- 18h45 21h45 **Bowling** (Colorbowl)

Mercredi

- Après-midi **Equitation**
- 18h30 - 19h30 **Step**
- 18h **Karting** (Belval) *

Jeudi

- 12h15 - 13h30 **Gymatomic**
- 12h - 14h **Encadrement et cartonnage**
- 12h15 - 13h15 **Crosstraining**
- 18h15 - 19h30 **Course à pied**
- 19h - 20h30 **Danse de salon débutants**
- 18h30-19h30 **Zumba**
- 20h - 22h30 **Badminton**
- 20h30 - 22h **Danse de salon confirmés**

Vendredi

- 12h15 - 13h30 **Full contact**
- 12h30 - 13h30 **Sophrologie** *tous les 15 jours*

Samedi

- 9h30 - 11h30 **Marche Nordique**
- 14h30 16h30 **Peinture Dessin**
- Après-midi **Pêche**
- Après-midi **Equitation**

Dimanche

- 10h - 12h **Urban Roller**
- 10h - 15h **Randonnée** *(2 dimanches par mois, horaires indicatifs)*

* **Karting** 8 séances : 3 avant l'hiver, 5 après l'hiver, à chaque fois espacées de 15 jours

Tennis : choix en début d'année d'un jour et horaire fixe par duo - du lundi au dimanche

Plus d'informations sur notre site www.asmreims.fr

- Maison de la Vie Associative
- Complexe René Tys
- Gymnase
- Extérieur
- Piscine

A.S.M. REIMS