

AMICALE SPORTIVE MUNICIPALE - - Planning hebdomadaire saison 2023 - 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h							
9h30							
10h						9h30 - 11h30 Marche Nordique	9h - 12h Tir sportif encadré en septembre (Société de Tir Tinqueux)
10h30						matin Equitation (Warmerville)	
11h							
11h30							
12h							10h - 15h Randonnée (2 dimanches par mois, horaires indicatifs)
12h30	12h - 13h30 Loisirs créatifs						
13h	12h30 - 13h30 Pilâtes	12h30 - 13h30 Pilâtes		12h15 - 13h30 Gymnastic	12h - 14h Encadrement et cartonnage	12h15 - 13h30 Full contact	
13h30	12h15 - 13h15 Cross-training					12h30 - 13h30 Pilâtes (Compagnons du Devoir)	
14h	12h15 - 13h30 Gymnastic					12h30 - 13h30 Sophrologie tous les 15 jours	
14h30		14h - 15h30 Yoga détente					
15h							
15h30			Après-midi Equitation (Warmerville)			Après-midi Equitation (Warmerville)	
16h			14h - 16h Crochet - Tricot				
16h30							
17h							
17h30							
18h						17h30 - 19h30 Tir sportif encadré en septembre (Société de Tir - Tinqueux)	
18h30	18h - 20h Tir à l'arc		18h Karting (Belval) 8 séances - tous les 15 jours (hors hiver)				
19h	18h15 - 19h45 Yoga postural	18h15 - 19h45 Yoga détente		18h15 - 19h30 Course à pied	18h15 - 19h30 Course à pied		
19h30	18h45 - 20h15 Renforcement musculaire	18h30 - 19h30 Gymn. féminine		18h30 - 19h30 Pilâtes	19h - 20h30 Danse de salon débutants		
20h		18h45 - 21h45 Bowling (Plaza Reims Thillois)		19h - 20h Piscine (Thiolettes)			
20h30					20h30 - 22h Danse de salon confirmés		
21h							
21h30							
22h							

Tir sportif : Pratique libre : Jeudi / vendredi : 13h30 à 19h30 Mercredi / samedi : 9h à 12h et 13h30 à 19h30 Dimanche : 9h à 12h

Photo : Horaires d'ouverture de la MVA

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

Judo : plusieurs créneaux disponibles en plusieurs lieux (Ecole primaire Carteret, Collège Carteret, Maison de quartier Pont de Witry)

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

Maison de la Vie Associative

Complexe René Tys

Gymnase

Extérieur

Piscine

Visio

Sites / partenaires extérieurs

