

AMICALE SPORTIVE MUNICIPALE - - Planning hebdomadaire saison 2024 - 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h							
9h30							
10h			9h30 - 11h30 Marche Nordique			9h30 - 11h30 Marche Nordique	matin Equitation (Warmerville)
10h30							
11h							
11h30							
12h							
12h30	12h - 13h30 Loisirs créatifs			12h15 - 13h30 Gymatomic		10h - 15h Randonnée (2 dimanches par mois, horaires indicatifs)	
13h		12h30 - 13h30 Pilates			12h - 14h Encadrement et cartonage		12h15 - 13h30 Full contact
13h30							
14h		14h - 15h30 Yoga détente	Après-midi Equitation (Warmerville)			Après-midi Equitation (Warmerville)	
14h30				14h - 16h Crochet - Tricot			
15h							
15h30							
16h							
16h30							
17h							
17h30							
18h	18h - 20h Tir à l'arc		18h Karting (Belval) 8 séances - tous les 15 jours (hors hiver)			17h30 - 19h30 Tir sportif encadré en septembre (Société de Tir - Tiqueux)	
18h30		18h15 - 19h45 Yoga postural			18h - 19h Piscine (Thiolettes)		18h15 - 19h30 Course à pied
19h		18h - 20h Chant Choral tous les 15 jours					
19h30		18h45 - 19h30 Gym féminine					
19h45		18h45 - 20h15 Renfo musculaire					
20h							
20h30							
21h							
21h30							
22h							

Bowling, Karting : Pratique à voir avec animateurs de section

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 - Jujitsu - Self Défense : plusieurs créneaux disponibles en plusieurs lieux (Ecole primaire Carteret, Collège Carteret, Maison de quartier Pont de Witry)

Plus d'informations sur notre site www.as mreims.fr

Maison de la Vie Associative
Complexe René Tys
Gymnase
Extérieur
Piscine
Visio
Sites / partenaires extérieurs

