

# AMICALE SPORTIVE MUNICIPALE - - Planning hebdomadaire saison 2024 - 2025

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

**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.asmreims.fr](http://www.asmreims.fr)

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

