



SAISON SPORTIVE et CULTURELLE 2019-2020

(Du lundi 9 septembre 2019 au vendredi 26 juin 2020
(Hors vacances scolaires et jours fériés))

Sections Ados-Adultes



Capoeira

À la salle de motricité de Ste Gemme Moronval

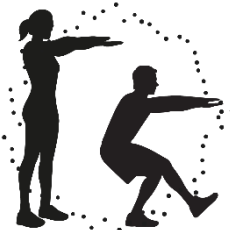
À partir de 12 ans Les mercredis de 18h30 à 20h00 ●————● **95 €***



Zumba

Maison de la culture S^{te} Gemme Moronval

Ados-Adultes Les lundis de 19h00 à 20h00 ●————● **78 €***

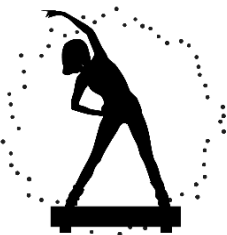


Gym d'entretien

À la Salle polyvalente « Louis Pommereau » de Marsauceux

Adultes et séniors Les vendredis de 9h30 à 10h30 ●————● **87 €***
(Stretching, assouplissements, abdos, fessiers, relaxation, step, gym douce, parcours santé, do-in)

FAC Adultes Les jeudis de 19h15 à 20h15 ●————● **100 €***
(Fessiers, Abdos, Cuisses)



Fitness (Step)

À la salle polyvalente « Louis Pommereau » de Marsauceux

Adultes Les jeudis de 20h15 à 21h15 ●————● **100 €***

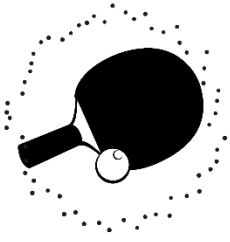


Yoga

Le lundi et le vendredi : À la salle polyvalente « Louis Pommereau » de Marsauceux

Ados-Adultes Les lundis de 18h45 à 20h00 ●————● **93 €***

Ados-Adultes Les vendredis de 10h45 à 12h00 ●————● **93 €***



Tennis de table

À la salle polyvalente « Louis Pommereau » de Marsauceux

- Ados-Adultes Les mardis de 18h30 à 19h45 ●————● **94 €* (sans compétition)**
- Ados-Adultes Les mardis de 18h30 à 19h45 ●————● **105 €* (avec compétition)**



Cours de musique

Dans les locaux de l'ASC Mézières

- Le jeudi soir, ½ heure de cours à partir de 17h00 ●————● **375 €***
- Le vendredi soir, ½ heure de cours à partir de 18h00 ●————● **375 €***
- Le samedi matin, ½ heure de cours à partir de 09h00 ●————● **375 €***

Les horaires de cours sont déterminés avec l'intervenant

***Cotisation annuelle et hors adhésion à l'Association
(Adhésion : 14 € valable du 1^{er} septembre 2019 au 31 août 2020)**

Renseignements et inscriptions

Association Sportive et Culturelle de Mézières en Drouais – 30 grande rue – 28500 MEZIERES EN DROUAIS

Tél / Fax : 02 37 43 74 52 – E-mail : ascmezieres@wanadoo.fr – Site internet : <https://www.ascmezieres.fr>

Association Loi 1901 agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports et de la Vie Associative pour la Jeunesse et l'Education Populaire le Volontariat Associatif et le Sport
Agréée par l'Agence Nationale pour la Cohésion Sociale et de l'Egalité des Chances au titre du Service Civique