



# RENTRÉE

2022-2023



sportive et culturelle de  
**l'ASC Mézières !**



## INSCRIPTIONS

[www.ascmezieres.fr](http://www.ascmezieres.fr)

02 37 43 74 52



## NOS SECTIONS CE SONT :



La rencontre et la convivialité

Pour tous les âges (de 1 à 99 ans)

Par des éducateurs qualifiés

### DES ACTIVITÉS SPORTIVES

Activités Physiques de Pleine Nature,  
Baby Gym, Danse, Gym d'entretien,  
Gymnastique, Multi-Renfo, Pilates,  
F.A.C, Step, Yoga, Zumba ...

### DES ACTIVITÉS CULTURELLES

Batucada  
Cours de batterie  
Cours de guitare  
Cours de dessin



### DES INITIATIONS EN MULTI-SPORTS

Ultimate, Cirque, Kinball, Lutte, Judo,  
Basket, Rollers, Tir à l'arc, Kayak  
Sarbacane, Tchoukball, Spikeball, Vélo ...

## Renseignements :

- Asc Mézières -  
30 Grande Rue

28500 MEZIERES EN DROUAI

[www.ascmezieres.fr](http://www.ascmezieres.fr)

02 37 43 74 52

1ère  
séance d'essai  
**GRATUITE**



# ACTIVITÉS CULTURELLES

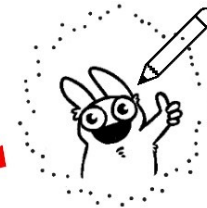
2022-2023

## COURS DE DESSIN

8-12 ans

Tous les jeudis 17h30-19h00  
(Mézières)

**Nouveau**



## BATUCADA

A partir de 10 ans - ados - adultes

Tous les vendredis 19h00-20h00  
(Mézières)



## COURS DE GUITARE

A partir de 7 ans - ados - adultes

Tous les vendredis à partir de 16h00  
ou tous les samedis à partir de 9h  
(Mézières)



## COURS DE BATTERIE












A partir de 7 ans - ados - adultes

Tous les jeudis à partir de 17h  
ou tous les samedis à partir de 9h  
(Mézières)

Cours artistiques et culturels  
INSCRIPTIONS auprès de l'ASC MEZIERES

Pour les cours individuels (guitare et batterie) chacun des professeurs  
vous contactera afin de convenir avec vous des horaires de cours souhaités.

# ACTIVITÉS SPORTIVES PROPOSÉES PAR L'ASC MÉZIÈRES

	De 1 à 4 ans			De 5 à 12 ans			Ados - Adultes		
LUNDI				<i>GYM</i> 5-7 ans (Ste Gemme) 17h00-18h00	<i>GYM</i> 8-12 ans (Ste Gemme) 18h15-19h15	<i>YOGA</i> (Marsaueux) 18h00-19h30 ou 19h40-21h10			<i>ZUMBA</i> (Ste Gemme) 19h30-20h30
MARDI		<i>BABY MULTI SPORTS</i> 3-5 ans (Marsaueux) 17h15-18h15					<i>MULTI RENFO</i> (Marsaueux) 18h45-19h45		
MERCREDI	<i>EVEIL à la GYM</i> 3-4 ans (Ste Gemme) 10h00-10h45		<i>BABY MULTI SPORTS</i> 3-4 ans (Ste Gemme) 11h00-11h45	<i>MULTI SPORTS</i> 5 ans (Marsaueux) 16h15-17h15	<i>MULTI SPORTS</i> 6-9 ans (Marsaueux) 17h30-18h30	<i>APPN</i> 9-12 ans (Marsaueux) 14h30-15h30			<i>PILATES</i> (Marsaueux) 19h30-20h30
JEUDI				<i>MULTI DANSE</i> 5-7 ans (Ste Gemme) 17h00-18h00	<i>MULTI DANSE</i> 8-12 ans (Ste Gemme) 18h15-19h15		<i>F.A.C</i> FESSES-ABDOS-CUISSES (Marsaueux) 19h15-20h15		<i>STEP</i> (Marsaueux) 20h15-21h15
VENDREDI							<i>GYM D'ENTRETIEN</i> (Marsaueux) 9h30-10h30		<i>YOGA</i> (Marsaueux) 10h45-12h15
SAMEDI	<i>GYM</i> des TOUT-PETITS 12-24 mois (Ste Gemme) 9h30-10h15*	<i>GYM</i> des TOUT-PETITS 24-36 mois (Ste Gemme) 10h30-11h15*	<i>EVEIL à la DANSE</i> 3-4 ans (Ste Gemme) 11h30-12h15*						

\* 1 samedi sur 2 (Cf. calendrier de l'éducatrice)