



Saison 2009 - 2010

«SPORT»

*Initiation, perfectionnement ou loisir
L'ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE
D'ARC INTERNATIONAL
propose à ses membres, enfants et adultes, un vaste choix
d'activités libres ou dirigées.*

☒ A.S.C.A.I.
169 Rue Jehan de Terline
62575 BLENEDECQUES

☎/fax : 03.21.38.08.23

✉ ascai@arc-intl.com

Notre site : www.ascai.org

LES SPORTS "RAQUETTES"

TENNIS

Vétérans	Lundi	14H00 - 19H00
Dames	Mercredi	18H15 - 19H30
Messieurs	Samedi	8H30 - 12H30
	Mercredi	17H00 - 18H15

BADMINTON

Lundi - Vend	17H00 - 20H00
Samedi	10H00 - 13H00

SQUASH

Ent. compétition	Mardi	17H00 - 20H00
Animation club	Vendredi	17H00 - 20H00

TENNIS DE TABLE

Mardi	19H00 - 21H00
Samedi	10H00 - 13H00

LES SPORTS DE "COMBATS"

KARATE

Mardi	18H45 - 20H15
-------	---------------

BOXE AMERICAINE

Mardi - jeudi	18H00 - 20H00
---------------	---------------

LES SPORTS "FORME"

GYMNASTIQUE

Mardi	14H30 - 15H30
Jeudi	18H00 - 19H00

AEROBIC

Mardi	18H00 - 19H00
Jeudi	12H15 - 13H00

STEP

Mercredi	19H15 - 20H00
Dimanche	10H00 - 11H00

BODY FITNESS

Lundi	18H00 - 19H00
-------	---------------

MUSCULATION

Séances dirigées	Lun-Merc-Vend.	17H30 - 19H30
------------------	----------------	---------------

HILO TBC

Vendredi	19H45 - 20H30
----------	---------------

YOGA

Jeudi	18H45 - 19H45
-------	---------------

QI GONG

Mercredi	18H00 - 19H00
----------	---------------



LES DANSES

DANSE SPORTIVE Cours suivant groupes de niveau le Lundi ou le Mardi
Renseignements le lundi 19H00 salle de danse
chicorée.

DANSE VARIETE Cours suivant groupes de niveau le Mercredi ou le
Jeudi

LES SPORTS "COLLECTIFS"

BASKET-BALL - 20 ans Mercredi 19H00 - 21H00
Vendredi 20H00 - 21H30

BASKET LOISIR Jeudi 19H15 - 20H30

FOOTBALL Merc.-Vend. 18H30 - 20H00

FEMININ/SPORT ADAPTE

FOOTBALL SENIOR Mardi - Jeudi 18H30 - 20H00

VOLLEY-BALL Compétition loisir, participation au challenge DHERMY

LES SPORTS "PLEIN AIR"

ATHLETISME Lundi - Mercredi -Vendredi 18H00 - 20H00

TIR A L'ARC A LA PERCHE
Entraînement et Compétition d'Avril à Septembre
le 2ème et 4ème mercredi du mois à 17H30

PECHE Permis à la journée ou à l'année à l' Etang du
Schoubrouck à Noordpeene

GOLF Pack initiation/Compétition Entreprise
Renseignements au secrétariat

VOILE Stages et entraînements pendant les vacances et
week-end à la base nautique d'Ardres

ACTIVITES LOISIR ET CULTURE

ROLLERS / HOCKEY Samedi 13H30 -15H30

LOISIR SANTE SENIORS

Gymnastique douce Jeudi 10H00 - 11H00
Sortie pédestre Lundi 14H00 - 16H00
Informatique Mardi - Jeudi 9H00 - 11H00
Tir à l'arc sur cibles Mardi - Vend. 10H00 - 12H00
Programme d'activités suivant calendrier

HANDILOISIRS

Activités suivant calendrier Multisports Vendredi après-midi

OBE-RYTHMEE

En partenariat avec le club canin de Wittes Samedi 10H00-12H00
Renseignements au 03.21.88.89.22

MINI-RACING

Avion -1/10ème-mini Z Vendredi 20H30 - 1H00
Thermique Samedi 14H00 - 19H00

MULTISPORTS MIDI

Jogging-Football-Basket ball-Tennis de table -Badminton-Volley ball.
(sur réservation auprès du secrétariat)

DATES A RETENIR

Du 5 au 27 septembre 2009 : 17^{ème} Tournoi open de tennis
Du 7 au 21 septembre 2009 : 15 jours Découverte ASCAI
Du: 5 au 6 décembre 2009 13ème Téléthon
Le 24 décembre 2009 12ème Fort Boyart
Du 11 au 23 janvier 2010 23ème Tournoi de football en salle
Le 17 janvier 2010 30ème Rallye Pédestre
Le 13 mars 2010 Soirée à thème : Danse sportive
Le 4 avril 2010 Tir du roi la cristalline
Le 28 mai 2010 Journée Minisports
Les 5 et 6 juin 2010 37ème Journée Omnisports
Le 25 juin 2010 Tournoi de football nocturne
Le 14 juillet 2010 Fête au camping de Sainte-Cécile
Le 8 août 2010 17ème Randonnée des 2 caps



<u>TENNIS</u>	dès 5 ans	Mercredi	13H30 - 16H30
		Samedi	13H30 - 18H00
<u>BADMINTON</u>	dès 8 ans	Mercredi	15H30 - 17H00
<u>TENNIS DE TABLE</u>	dès 8 ans	Mercredi	15H30 - 17H00
<u>KARATE</u>	dès 5 ans	Mardi	18H00 - 19H00
<u>BOXE AMERICAINE</u>	dès 10 ans	Mardi	18H00 - 19H00
<u>DANSE VARIETE</u>	dès 5 ans cours suivant groupes d'âge le Samedi		
<u>BASKET-BALL</u>			
Baby (2003 - 2004)		Mercredi	10H15 - 11H45
Prépuissins (2001 - 2002)		Mercredi	13H30 - 15H15
Poussins (1999 - 2000)		Mercredi	17H15 - 19H00
Benjamins (1997 - 1998)		Mercredi	17H15 - 19H00
Minimes (1995 - 1996)		à confirmer	

FOOTBALL

U 9 (de 2001 à 2004)	Mercredi	14H00 - 15H30
U 11 (1999 - 2000)	Mercredi	14H00 - 16H30
U 13 (1997-1998)	Mercredi	15H00 - 17H00
U 19 (1990 à 1992)	Vendredi	18H30 - 20H00

LES P'TITS SPORTIFS

Activités "Découverte"	Mercredi	10H00 - 10H45
(de 4 à 8 ans)	Mercredi	11H00 - 11H45

CENTRE DE VACANCES ET DE LOISIRS

Le centre se déroule pendant les vacances scolaires de Février, Avril, Juillet et Août pour les enfants du personnel d'Arc International âgés de 6 à 13 ans.
Renseignements au secrétariat.

CENTRE ADOS

Activités pour les ados de 13 à 17 ans pendant les vacances d'été (juillet et août) -
Renseignements au secrétariat

VILLAGES VACANCES SAINTE-CECILE

Les villages vacances accueillent le personnel d' Arc International de Mars à Septembre.
Les inscriptions se font au complexe sportif début Février.
Renseignements au secrétariat.

