

## SPORTS RAQUETTES

### BADMINTON LOISIR

Lundi 17H00 - 21H00  
Vendredi 17H00 - 19H00

**30 à 40 €**

### TENNIS

Loisir sur réservation  
Entraînement selon planning

**45 à 125 €**

### SQUASH

Loisir sur réservation  
Entraînement compétition

Mercredi 17H00 - 20H00

**45 à 85 €**

### TENNIS DE TABLE LOISIR

Lundi 19H00 - 21H00

**20 à 30 €**

## LOISIRS

### LOISIR SANTE SENIORS

Sortie pédestre

Lundi 14H00 - 16H00

Gymnastique douce

Jeudi 10H15 - 11H15

Tir à l'arc /cibles

Mardi et vendredi 10H00 - 11H30

### MODELISME

Aéro indoor

Vendredi 22H00 - 1H00  
Dimanche 10H30 - 13H00

**30 €**

Auto indoor

Vendredi 21H00 - 1H00

**30 €**

# ECOLES DE SPORT

### TENNIS

Dès 5 ans  
Mercredi ou samedi à partir de 13H30

### BADMINTON

Dès 8 ans  
Mercredi 16H30 - 17H45 pour les 8/10 ans  
et 17H45 - 19H15 à partir de 11 ans

### DANSE VARIETES

Dès 5 ans  
Mercredi ou samedi après-midi

### KARATE

Dès 5 ans Mardi 18H00 - 19H00

### TIR A L'ARC SUR CIBLES

Dès 10 ans  
Mercredi 16H45 - 18H15  
Samedi 15H00 - 17H00

### LES P'TITS SPORTIFS

De 4 à 8 ans  
Mercredi et samedi 13H30 - 14H30

### ATHLETISME

De 2002 à 2009  
Samedi 9H45 - 11H45

### BASKET BALL

Dès 8 ans Mercredi 14H45 - 16H15

### FOOTBALL

Dès 5 ans  
Planning entraînement selon la catégorie

**30 à 81 €  
par activité**



**SAISON**

**2016 - 2017**

**DISCIPLINES  
SPORTIVES**

*Ouvert à tous*



Complexe sportif Philippe DURAND

169 Rue Jehan de Terline  
62575 BLENEDECQUES

Tél : 03.21.38.08.23  
09.71.52.09.24

Site : [asc.ai.org](http://asc.ai.org)  
Facebook [asc.ai.org](https://www.facebook.com/asc.ai.org)

Mail : [asc.ai@arc-intl.com](mailto:asc.ai@arc-intl.com)



## FITNESS

### CROSS TRAINING

Samedi 9H15 - 10H15

### CARDIO PILATES

Samedi 10H30 - 11H30

### PILOXING

Jeudi 20H00 - 21H00

### ZUMBA

Vendredi 19H30 - 20H30

### BODY FITNESS

Lundi 17H30 - 18H30

### AEROBIC

Mardi 18H00 - 19H00

### STEP

Mercredi 19H30 - 20H30

### BODY GYM

Jeudi 18H00 - 19H00

### FITNESS MIDI

Body sculpt Mardi 12H15 - 13H00

CAF Jeudi 12H15 - 13H00

### GYM

Mardi 10H00 - 11H00

### MUSCULATION

Séance dirigée le jeudi de 18H00 à 19H00

Ouverture  
du lundi au samedi 7H00 - 20H30

**60 à 70 €  
par activité**

**40 à 50 €  
par activité**

**32 à 42 €**

**40 à 65 €**

## INSCRIPTION ACTIVITES FITNESS

. Gym offerte pour toute inscription à l'une des activités.

. Réduction de 15 € pour 2 activités  
de 30 € pour 3 activités  
de 45 € à partir de 4 activités

## BIEN - ETRE

### QI GONG débutants

Mercredi 20H15 - 21H15

### confirmés

Mercredi 18H00 - 19H00  
et 19H00 - 20H00

### YOGA débutants

Jeudi 17H30 - 18H30

### confirmés

Jeudi 18H45 - 19H45

**60 à 82 €  
par activité**

## SPORT DE COMBATS

### KARATE

Mardi 19H00 - 20H30

**50 à 96 €**

## SPORTS CIBLES

### TIR A L'ARC A LA PERCHE

Le Mercredi d'Avril à Septembre

### TIR A L'ARC SUR CIBLES

Merc. et vend. 18H15 - 20H00  
Samedi 15H00 - 17H00

**58 à 73 €**

## ACTIVITES MIDI

### PASS MIDI

**20 €**

Jogging, futsal, badminton, tennis de table

## SPORTS COLLECTIFS

### FOOTBALL

Mardi et vendredi 18H30 - 20H00

**50 €**

### BASKET LOISIR

Mardi 19H15 - 21H00

**25 €**

### VOLLEY CHALLENGE DHERMY

Compétition suivant calendrier

**20 €**

## LES DANSES

### DANSE DE SALON

Lundi ou mardi 18H00 - 20H00

**40 à 50 €**

### DANSE VARIETES

Mercredi ou vendredi 20H45 - 21H45

**63 à 76 €**

## SPORTS PLEIN AIR

### ATHLETISME

Lundi, mercredi et vendredi 18H00 - 20H00

**35 à 102 €**

### PECHE - VOILE

Dès avril informations au secrétariat