

ACTIVITES « LOISIR ET CULTURE »

HANDILOISIRS (affiliée Sport Adapté)

Activités Multisports suivant calendrier

LOISIR SANTE SENIORS

Sortie pédestre Lundi 14H00 - 16H00
Gymnastique Jeudi 10H00 - 11H00
Tir à l'arc/cibles Mardi-Vend 10H00 - 12H00
Stages Informatique

MULTISPORTS MIDI

Jogging
Football-Basket ball] réservation
Tennis de table -Badminton] auprès du
Volley ball] secrétariat

MODELISME

Aéro indoor Vendredi 22H00 - 1H00
Dimanche 10H00 - 13H00
Auto indoor Vendredi 21H00 - 1H00
Auto outdoor Samedi 14H00 - 19H00

ROLLERS / HOCKEY

Samedi 14H00 - 16H00

OBE-RYTHMEE

Samedi 11H15 - 12H00

En partenariat avec le club canin de Wittes

Accès aux installations suivant convention
pour toutes les Entreprises, CE et
Collectivités



BADMINTON

Dès 8 ans Mercredi 14H00 - 15H30

TENNIS

Dès 5 ans Mercredi 14H00 - 17H15
Samedi 13H30 - 18H00

TENNIS DE TABLE

Dès 8 ans Mercredi 16H00 - 17H30

KARATE

Dès 5 ans Mardi 18H00 - 19H00

BOXE AMERICAINE

Dès 10 ans Mercredi 18H00 - 19H30

DANSE VARIETE

Dès 5 ans Mercredi ou Samedi

BASKET-BALL

Baby / Minipoussins Sam. 9H30 - 11H00
(2003 - 2006)

Poussins Mercredi 17H30 - 19H00
(2001 - 2002)

Benjamins
(1999 - 2000) Mercredi 15H45 - 17H15
Jeudi 18H00 - 19H15

LES P'TITS SPORTIFS

(de 4 à 8 ans) Mercredi 10H00 - 10H45

FOOTBALL

U 6 à U9 Mercredi 10H00 - 11H30
(de 2003 à 2006)

U11 Mercredi 14H30 - 16H00
(2001 - 2002)

U 13 Jeudi 18H00 - 19H30
(1999-2000)

U 15 Mercredi 17H00 - 18H30
(1997 - 1998) Vendredi 18H00 - 19H30



Disciplines

Saison 2011-2012



*Initiation, perfectionnement,
compétition ou loisir*

Ouvert à tous



A.S.C.A.I
169 Rue Jehan de Terline
62575 BLENDÉCQUES

☎/fax :

03.21.38.08.23

email :

ascaï@arc-intl.com

site :

www.ascaï.org



LES SPORTS « RAQUETTES »

BADMINTON

Lundi	17H00 - 19H00
Vendredi	17H00 - 19H15
Samedi	10H00 - 13H00

TENNIS

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

SQUASH

Compétition	Mardi	17H00 - 20H00
Animation club	Vendredi	17H00 - 20H00

TENNIS DE TABLE

Lundi	19H15 - 21H00
-------	---------------



LES DANSES

DANSE SPORTIVE

Lundi - Mardi suivant groupes de niveau
Loisirs : Mardi 14h30 - 16h30



DANSE VARIETE

Mercredi	20H30 - 21H30
Jeudi	20H15 - 21H15

DANSE COUNTRY

confirmé	Lundi	19H15 - 20H45
débutant	Mardi	19H15 - 20h45



LES SPORTS « FORME »

BODY FITNESS

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

AEROBIC

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

STEP

Mercredi	19H15 - 20H15
----------	---------------

GYMNASTIQUE

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

ZUMBA

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

MUSCULATION

Séances dirigées sur inscription au secrétariat
Accès libre du Lundi au Samedi 8H00 - 20H00

QI GONG

pas de séance le 14/9

confirmé	Mercredi	18H00 - 19H00
	Mercredi	19H15 - 20h15
Débutant	Mercredi	20H15 - 21H15

YOGA

Débutants	Jeudi	19H45 - 20H45 jusqu'au 7/10 puis 17H30 - 18H30
Confirmés	Jeudi	18H45 - 19H45



LES SPORTS DE « COMBATS »

BOXE AMERICAINE

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

KARATE

Mardi	19H00 - 20H30
-------	---------------



LES SPORTS « COLLECTIFS »

BASKET-BALL

Séniors	Vendredi	20H30 - 22H00
Loisirs	Jeudi	19H30 - 21H30

FOOTBALL

Mardi/Vend	18H30 - 20H00
------------	---------------

VOLLEY BALL (challenge Dhermy)

Renseignements au secrétariat



LES SPORTS « PLEIN AIR »

ATHLETISME

Lundi - Mercredi -Vendredi 18H00 - 20H00

PECHE

Permis à l'année du 1^{er} /04 au 30/11
Etang du Schoubrouck à Noordpeene

TIR A L'ARC A LA PERCHE

2ème et 4ème mercredi du mois à 17H30
d'Avril à Septembre

VOILE

Renseignements au secrétariat