

ACTIVITES « LOISIR ET CULTURE »

HANDILOISIRS

Activités Multisports suivant calendrier le vendredi après-midi

LOISIR SANTE SENIORS

Gymnastique Jeudi 10H00 - 11H00
Sortie pédestre Lundi 14H00 - 16H00
Informatique Mardi/Jeudi 9H00 - 11H00
Tir à l'arc/cibles Mardi-Vend 10H00 - 12H00

MULTISPORTS MIDI

Jogging

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

MINI-RACING

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

ROLLERS / HOCKEY

Samedi 13H30 -15H30

OBE-RYTHMEE

Samedi 10H00-12H00

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 15H30 - 18H30

TENNIS

dès 5 ans Mercredi 13H30 - 16H30
Samedi 13H30 - 18H00

TENNIS DE TABLE

dès 8 ans Mercredi 16H00 - 17H30

KARATE

dès 5 ans Mardi 18H00 - 19H00

BOXE AMERICAINE

dès 10 ans Mardi 18H00 - 19H00

DANSE VARIETE

dès 5 ans suivant groupes d'âge le Samedi

BASKET-BALL

Baby Samedi 10H00 - 11H30
(2004 - 2005)

Pré-poussins Mercredi 13H30 - 15H15
(2001 - 2003)

Poussins Mercredi 13H30 - 15H15
(2000 - 2001) Jeudi 18H00 - 19H00

Benjamins Mercredi 17H30 - 19H00
(1998 - 1999)

LES P'TITS SPORTIFS

(de 4 à 8 ans) Mercredi 10H00 - 10H45

FOOTBALL

U 6 à U8 Mercredi 10H00 - 11H30
(de 2003 à 2005)

U 9 à U11 Mercredi 14H30 - 16H00
(2000 - 2002)

U 13 Mercredi 15H00 - 16H30
(1998-1999)

U 15 Merc/Vend 18H30 - 20H00
(1996 - 1997)



Disciplines Saison 2010 - 2011



*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.ascai.org



LES SPORTS « RAQUETTES »

BADMINTON

Lundi -Vend	17H00 - 20H00
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

Mardi	19H00 - 21H00
-------	---------------



LES SPORTS DE « COMBATS »

BOXE AMERICAINE



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

KARATE

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



LES DANSES

DANSE SPORTIVE

Lundi - Mardi suivant groupes de niveau

DANSE VARIETE



Mercredi -Jeudi suivant groupes de niveau



LES SPORTS « FORME »

AEROBIC

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

BODY FITNESS

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

GYMNASTIQUE

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

HILO TBC

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

MUSCULATION

Séances dirigées

Lundi Mercredi	
Vendredi	18H00 - 19H30

QI GONG

confirmé	Mercredi	18H00 - 19H00
débutant	Mercredi	19H15 - 20h15

STEP

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

YOGA

Débutants	Jeudi	17H30 - 18H30
Confirmés	Jeudi	18H45 - 19H45

*Entreprise la plus sportive de France (1976)
Partenaire de l'organisation des jeux nationaux
entreprise 2012*



LES SPORTS « COLLECTIFS »

BASKET-BALL

Séniors	Vendredi	20H00 - 21H30
---------	----------	---------------

BASKET LOISIR

Jeudi	19H15 - 20H30
-------	---------------

FOOTBALL

Merc/Vend	18H30 - 20H00
-----------	---------------

FOOTBALL SPORT ADAPTE

Mercredi	18H30 - 20H00
----------	---------------

VOLLEY BALL

Renseignements au secrétariat



LES SPORTS « PLEIN AIR »

ATHLETISME

Lundi - Mercredi -Vendredi 18H00 - 20H00

PECHE

Permis à l'année du 1^{er} avril au 30 novembre
à l'Etang du Schoubrouck à Noordpeene

TIR A L'ARC A LA PERCHE

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

GOLF / VOILE

Renseignements au secrétariat