

Basket

Vendredi

Course à pied

Mardi et Vendredi
&
Lundi au Vendredi

Fitness, Muscultation

Mercredi, Vendredi, Samedi

Foot en salle

Mardi, Mercredi, Jeudi

Gymnastique

Mardi et Jeudi

Qi gong

Lundi

Remise en forme

Spinning

Lundi

Tennis de table

Mardi et Jeudi

Lieux d'activité

Gymnase ASCAP

Rue des Vosges 25200 MONTBELIARD

Salle convivialité ASCAP

Rue des Vosges 25200 MONTBELIARD

SALLE DE SPORT ASSOCIATIVE

Rue de Picardie - GRAND CHARMONT
(à l'étage du centre commercial des fougères).

Espace Michel MARTIN

Rue du stade 25200 MONTBELIARD

Espace sportif des Pouges

10, rue des Combes 25400 ARBOUANS

Site PSA de Belchamp

Salle Premium

Activités

Renseignement et Inscriptions

au 03 81 95 27 68

ascap@wanadoo.fr

www.ascap25.com

**4 route de Grand-Charmont
25200 MONTBELIARD**

03-81-95-27-68

ascap@wanadoo.fr



www.ascap25.com



ACTIVITES

**Activités ASCAP
pendant l'heure de midi**

Lieu et horaires

LUNDI

Gymnase ASCAP
(Montbéliard)

Pratique de la course à pied
Départ à 12 h, retour à 13 h 30

Salle convivialité ASCAP
(Montbéliard)

Pratique du Qi gong
de 12 h 15 à 13 h 15

SALLE DE SPORT ASSOCIATIVE
(Grand-Charmont)

Séance de Remise en forme - Spinning
de 12 h 15 à 13 h 15

MARDI

Gymnase ASCAP
(Montbéliard)

Pratique du foot en salle
de 11 h 30 à 13 h

Pratique de la course à pied
Départ à 12 h, retour à 13 h 30

Espace sportif des Pouges (Arbouans)
Pratique de la course à pied
Départ à 11 h 30, retour à 13 h 30

Site PSA de Belchamp
Pratique du Tennis de table
11 h 30 à 12 h 30 & 12 h 30 à 13 h 30

MARDI

Espace Michel MARTIN (Montbéliard)
Séance de Gymnastique
de 11 h 45 à 12 h 45

Pratique du Tennis de table
de 12 h 00 à 13 h 00

MERCREDI

SALLE DE SPORT ASSOCIATIVE
(Grand-Charmont)

Espace cardio, vélo elliptique, rameurs, tapis de
course, musculation
de 10 h 00 à 13 h 30

Gymnase ASCAP (Montbéliard)
Pratique du foot en salle
de 12 h à 13 h

Pratique de la course à pied
Départ à 12 h, retour à 13 h 30

JEUDI

Espace Michel MARTIN (Montbéliard)
Pratique du Tennis de table
de 12 h 00 à 13 h 00

Site PSA de Belchamp
Pratique du Tennis de table
11 h 30 à 12 h 30 & 12 h 30 à 13 h 30

Espace Michel MARTIN (Montbéliard)
Séance de Gymnastique
de 12 h 00 à 13 h 00

JEUDI

Gymnase ASCAP (Montbéliard)
Pratique du foot en salle
de 11 h 30 à 13 h

Pratique de la course à pied
Départ à 12 h, retour à 13 h 30

VENDREDI

Gymnase ASCAP (Montbéliard)
Pratique du basket
de 12 h à 13 h

Gymnase ASCAP (Montbéliard)
Pratique de la course à pied
Départ à 12 h, retour à 13 h 30

SALLE DE SPORT ASSOCIATIVE
(Grand-Charmont)

Espace cardio, vélo elliptique, rameurs, tapis
de course, musculation
de 10 h 00 à 13 h 00

Espace sportif des Pouges (Arbouans)
Pratique de la course à pied
Départ à 11 h 30, retour à 13 h 30

SAMEDI

SALLE DE SPORT ASSOCIATIVE
(Grand-Charmont)
Espace cardio, vélo elliptique, rameurs, tapis
de course, musculation
de 09 h 00 à 13 h 30