



[www.ascap25.com](http://www.ascap25.com)



ACTIVITES

Activités ASCAP  
pendant l'heure de midi

### Lieux d'activité

Gymnase 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

### Activités

Renseignement et Inscriptions  
au 03 81 95 27 68  
[ascap@wanadoo.fr](mailto:ascap@wanadoo.fr)

[www.ascap25.com](http://www.ascap25.com)

4 route de Grand-Charmont  
25200 MONTBELIARD

03-81-95-27-68

[ascap@wanadoo.fr](mailto:ascap@wanadoo.fr)

### Course à pied

Mardi et Vendredi  
&  
Lundi au Vendredi

### FITNESS, MUSCULATION

Mercredi, Vendredi, Samedi

### Foot en salle

Mardi, Mercredi, Jeudi

### Gymnastique

Mardi et Jeudi

### Tai Chi Chuan

Lundi

### Tennis de table

Mardi et Jeudi

## Lieu et horaires

### LUNDI

Gymnase ASCAP  
(Montbéliard)

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

Espace Michel MARTIN  
(Montbéliard)

Pratique du Tai Chi Chuan  
de 12 h 00 à 13 h 00

### MARDI

Espace Michel MARTIN  
(Montbéliard)

Pratique du Tennis de table  
de 11 h 45 à 12 h 45

Gymnase ASCAP  
(Montbéliard)

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

Stade des Pougés  
(Arbouans)

Pratique de la course à pied  
Départ à 11 h 30, retour à 13 h 30

Gymnase ASCAP  
(Montbéliard)

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

## Lieu et horaires

### MARDI

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

### 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

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

### JEUDI

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

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

## Lieu et horaires

### JEUDI

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

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

### VENDREDI

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

SALLE DE SPORT ASSOCIATIVE  
Espace cardio, vélo elliptique, rameurs,  
tapis de course, musculation  
de 10 h 00 à 13 h 00

Stade des Pougés (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