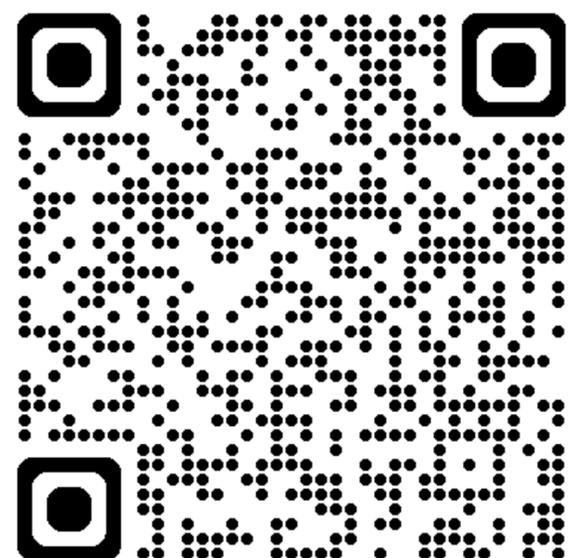


# ASCAP

**SPORT LOISIRS CULTURE**  
***Saison 2025 - 2026***



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



# Retrouvez toutes les pratiques sportives et culturelles de l'ASCAP et leurs spécificités !

L'ASCAP propose une cinquantaine d'activités sportives, culturelles et loisirs !

## PUBLIC

Enfants

Adolescents

Adultes

Handicap

## CATÉGORIE

Loisirs

Compétition

Midi-sport

Occasionnel

## SOMMAIRE

Informations	p.03
Activités culture & loisirs	p.05
Activités sport & bien-être	p.16
Informations / Inscriptions	p.39
Partenaires	p.44

# INFORMATIONS

## CONTACT



[contact@ascap25.com](mailto:contact@ascap25.com)



03.81.95.27.68

## SUIVEZ-NOUS !

**FACEBOOK**



@AscapMontbéliard

**INSTAGRAM**



@ascap\_officiel

**SITE WEB**

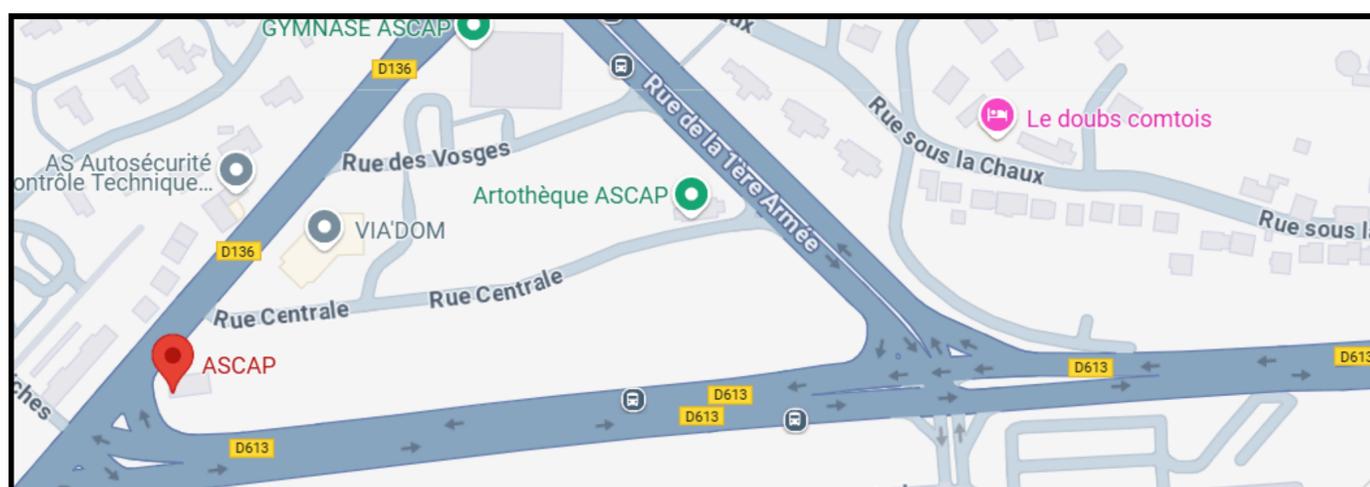


[www.ascap25.com](http://www.ascap25.com)

## PLAN & REPERES

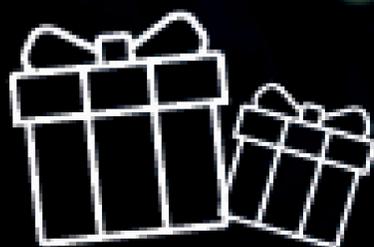


4 Route de Grand-Charmont - 25200 Montbéliard





Rejoindre  
une banque  
qui appartient  
à ses clients,  
ça change tout.



Découvrez notre offre spéciale  
adhérents d'association<sup>(1)</sup>

**Crédit  Mutuel**

Le Crédit Mutuel, banque coopérative, appartient à ses 9,2 millions de clients-sociétaires.

(1) Offres soumises à conditions valable jusqu'au 31/12/2025, réservées aux nouveaux clients personnes physiques majeures, pour toute entrée en relation avec le Crédit Mutuel, dans les Caisses de Crédit Mutuel participant à l'opération. L'entrée en relation est soumise à l'accord de la Caisse de Crédit Mutuel.

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel et Caisses affiliées, société coopérative à forme de société anonyme au capital de 5 458 531 008 euros, 4 rue Raiffeisen, 67913 Strasbourg Cedex 9, RCS Strasbourg B 588 505 354 – N° Orias : 07 003 758. Banques régies par les articles L.511-1 et suivants du code monétaire et financier. Pour les opérations effectuées en qualité d'intermédiaires en opérations d'assurances (immatriculations consultables sous [www.orias.fr](http://www.orias.fr)), contrats d'assurance de ACM VIE SA et ACM IARD SA, entreprises régies par le code des assurances.

# NOS ACTIVITÉS



CULTURE

LOISIRS

# ATELIERS D'ARTS



## ARTOTHÈQUE ASCAP

- ▶ **Enfants de 6 à 10 ans**
  - ▶▶▶ **Horaires : samedi - 10h00 à 12h00**
- ▶ **Adultes et +16 ans (aquarelle)**
  - ▶▶▶ **Horaires : jeudi - 19h00 à 21h00**



## CENTRE CULTUREL SIMONE VEIL MONTBÉLIARD

- ▶ **Enfants de 6 à 10 ans**
  - ▶▶▶ **Horaires : mercredi - 10h00 à 12H00 ou 14h00 à 16h00**
- ▶ **Enfants de 10 à 16 ans**
  - ▶▶▶ **Horaires : mercredi - 16h00 à 18h00 ou mardi - 16h45 à 18h45**
- ▶ **Adultes et +16 ans**
  - ▶▶▶ **Horaires : mercredi - 18h00 à 20h00 ou jeudi - 19h00 à 21h00**

# ATELIERS D'ARTS



DERRIÈRE LA MALS  
À SOCHAUX

▶ **Adultes**

▶▶▶ **Horaires : vendredi - 15h00 à 17h00**

## CONTACT ATELIERS D'ARTS

**FACEBOOK** 

@artotheque ascap

**INSTAGRAM** 

@artothequeascap

**CONTACT**

**Pascale KIEFFER-LIETTA**



arto.ascap@wanadoo.fr



**03 81 95 52 75**

# ARTOTHÈQUE



- ▶ **Location d'oeuvres**
- ▶▶ **Horaires : Ouvert le mardi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi matin**
- ▶▶ **Lieu : Artothèque ASCAP à Montbéliard**

**FACEBOOK**   
@artotheque ascap

**INSTAGRAM**   
@artothequeascap

## CONTACT

**Pascale KIEFFER-LIETTA**

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

 **03 81 95 52 75**

# EXPOSITION

10 OCTOBRE / 29 NOVEMBRE 2025

DAVID KIEFFER

où commence  
la forêt ?



**ARTOTHÈQUE  
ASCAP**

63 RUE CENTRALE  
MONTBÉLIARD  
03 81 95 52 75

[ARTO.ASCAP@WANADOO.FR](mailto:ARTO.ASCAP@WANADOO.FR)



# BONSAÏ



- ▶ **Adultes et +16 ans**
- ▶▶▶ **Horaires : le 2ème samedi du mois à 14h et le mardi suivant à 17h**
- ▶▶▶ **Lieu : Ancienne mairie à Audincourt**

## CONTACT

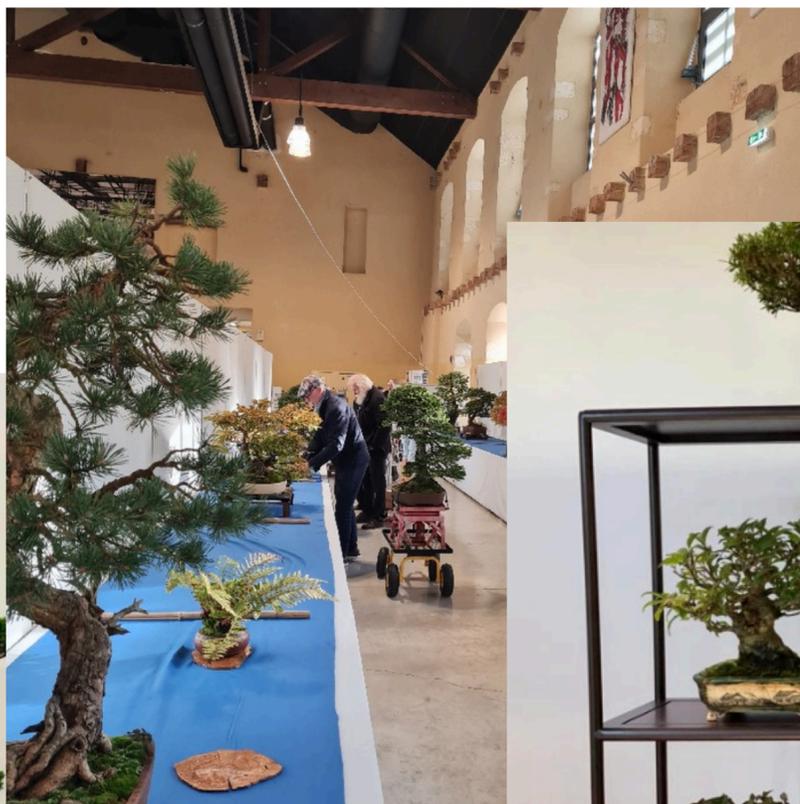
**Gilles VUILLAUME**



**bonsai@ascap25.com**



**06 45 14 17 26**



# GÉNÉALOGIE



- ▶ **Adultes et +16 ans**
- ▶▶▶ **Horaires : jeudi - 18h à 20h**
- ▶▶▶ **Lieu : Siège ASCAP à Montbéliard**

## CONTACT

**Jean-Luc MEYER**

 [genealogie@ascap25.com](mailto:genealogie@ascap25.com)

 **06 70 21 02 21**

# OENOLOGIE



- ▶ **Adultes de +18 ans**
- ▶▶▶ **Événement occasionnel,  
plus de 10 séances par an**

## CONTACT

**Jean-Paul TURUANI**

 [aoc@ascap25.com](mailto:aoc@ascap25.com)

 **06 88 21 61 65**

# RADIO RCV



## CONTACT

**David AUBRY**



**aubrydavid25@gmail.com**

# RCV

**LA radio du Nord Franche-Comté**

**votre nouveau  
réflexe radio !**



**12**

# PHILATÉLIE



▶ **Adultes et +16 ans**

## CONTACT

**Gérard BOSETTI**



**philatélie@ascap25.com**

# PHOTO



▶ **Adultes et +16 ans**

▶▶▶ **Horaire de permanence :  
mardi - 16h30 à 19h00**

▶▶▶ **Lieu : Siège ASCAP à Montbéliard**

## CONTACT

**Thierry SAVONET**



**photo@ascap25.com**



**06 78 55 36 65**

# POKER



- ▶ **Adultes**
- ▶▶▶ **Horaires : jeudi - début à 19h30**
- ▶▶▶ **Lieu : Salle de convivialité, Gymnase ASCAP à Montbéliard**

## CONTACT

 [poker@ascap25.com](mailto:poker@ascap25.com)

# TAROT



- ▶ **Adultes**
- ▶▶▶ **Horaires : jeudi - début à 17h00**
- ▶▶▶ **Lieu : Siège ASCAP à Montbéliard**

## CONTACT

**Bernard AYMONIN**

 [tarot@ascap25.com](mailto:tarot@ascap25.com)

 **03 81 93 56 95**

# SPORTS CHALLENGE



# NOS ACTIVITÉS

**SPORT**

**BIEN-ÊTRE**

# BADMINTON



## GYMNASE ANDRÉ BOILLAT MONTBÉLIARD

- ▶ **Enfants de 7 à 12 ans**
  - ▶▶▶ Horaires : lundi - 17h30 à 18h45
- ▶ **Enfants de 12 à 18 ans**
  - ▶▶▶ Horaires : lundi - 18h45 à 20h15
- ▶ **Entraînement Adultes**
  - ▶▶▶ Horaires : lundi - 20h15 à 21h45



**FACEBOOK**   
[@ascapbadminton](https://www.facebook.com/ascapbadminton)

## GYMNASE ASCAP MONTBÉLIARD

- ▶ **Jeu libre - Adultes**
  - ▶▶▶ Horaires :
    - mardi - 10h15 à 11h30
    - mardi - 17h30 à 20h00
    - jeudi - 10h15 à 11h30
    - jeudi - 18h00 à 20h00
- ▶ **Jeu libre - Parents/Enfants**
  - ▶▶▶ Horaires : mardi - 17h30 à 20h00
- ▶ **Rencontres interclubs**
  - ▶▶▶ Horaires : jeudi - 20h00 à 22h00

## CONTACT

Olivier CREMEL

 [badminton@ascap25.com](mailto:badminton@ascap25.com)

# BASKETBALL ENFANTS



- ▶ **Enfants de 8 à 13 ans**
- ▶▶▶ **Horaires : mercredi  
13h45 à 14h45**
- ▶▶▶ **Lieu : Gymnase ASCAP à  
Montbéliard**

## CONTACT

**Pauline MONTEIRO**



**basketenfant@ascap25.com**



**06 63 92 69 07**

# BASKETBALL ADULTES ET + 16



- ▶▶▶ **Horaires : lundi - 19h30 à 22h30**
- ▶▶▶ **Horaires : vendredi  
11h30 à 13h00**
- ▶ **Matchs loisirs**
- ▶▶▶ **Horaires : lundi et vendredi  
17h00 à 19h00**
- ▶▶▶ **Lieu : Gymnase ASCAP à  
Montbéliard**

**Romain FLORENTIN**



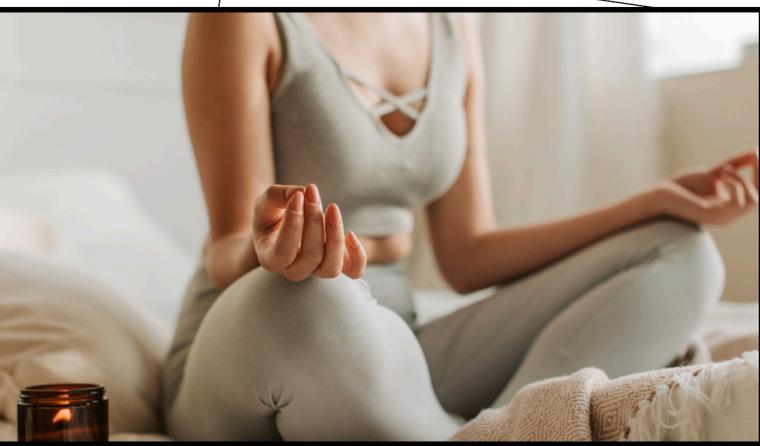
**basket@ascap25.com**



**06 70 56 55 48**

**18**

# BODY ZEN



- ▶ **Adultes et +16 ans**
- ▶▶▶ **Horaires : lundi - 18h00 à 19h20**
- ▶▶▶ **Lieu : Salle de convivialité,  
Gymnase ASCAP à Montbéliard**

## CONTACT

**Zoé CROISSANT**



**bodyzen@ascap25.com**



**06 72 89 35 35**

# BOWLING



**FACEBOOK**  
**@ASCAPbowling**



- ▶ **Adultes et +16 ans**
- ▶▶▶ **Lieu : Starbowl à Audincourt**

## CONTACT

**Patrick BOUFFETEAU**



**bowling@ascap25.com**



**06 06 48 80 65**

# BOXE ANGLAISE



- ▶ **Adultes et +14 ans**
- ▶▶ **Horaires :**
  - lundi - 19h00 à 21h00
  - mercredi - 18h30 à 20h30
  - vendredi - 18h00 à 20h00
- ▶▶▶ **Lieu : Salle de sport associative à Grand-Charmont**

## CONTACT

**Lamri BOUHRIZ**



**boxe@ascap25.com**



**06 24 61 27 41**

# CANOË-KAYAK



- ▶ **Adultes et +16 ans**

## CONTACT

**Bruno CADET**



**canoekayak@ascap25.com**



**06 51 07 49 98**

# CARDIO TENNIS PADEL



**FACEBOOK**  
@ascaptennispadel



- ▶ **Adultes et +16 ans**
- ▶▶▶ **Horaires : samedi  
16h00 à 17h00**
- ▶▶▶ **Lieu : ASCAP Tennis Padel, rue  
Bois la Dame à Montbéliard**

## CONTACT

**ASCAP Tennis**

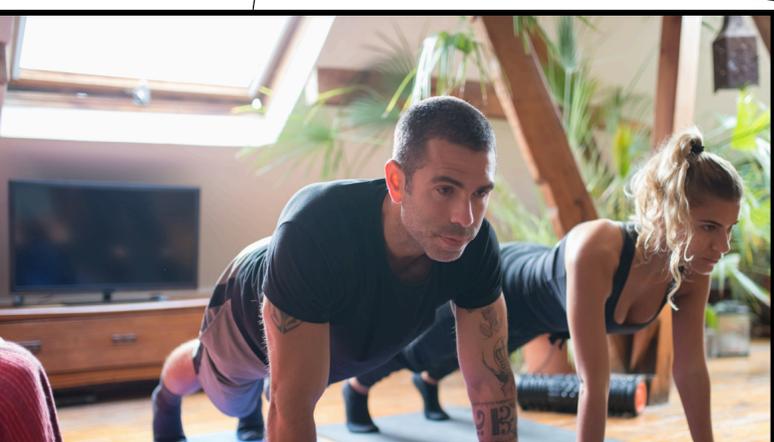


**tennis@ascap25.com**



**07 61 51 59 36**

# CROSS-TRAINING



- ▶ **Adultes et +16 ans**
- ▶▶▶ **Horaires : mercredi  
18h30 à 19h30**
- ▶▶▶ **Lieu : Salle de convivialité,  
Gymnase ASCAP à Montbéliard**

## CONTACT



**pilates@ascap25.com**



**03 81 95 27 68**

**21**

# DANSE



- ▶ **Danse du monde**
- ▶▶▶ **Horaires : mercredi - 20h30 à 21h30 + 30 min de danse libre**
- ▶▶▶ **Lieu : Salle de convivialité, Gymnase ASCAP à Montbéliard**

## CONTACT

**Myriam CARISEY**



**zumba@ascap25.com**



**06 18 79 82 02**



décembre 2025

## TOURNOI des LUMIERES de l'ASCAP (9ème édition)



Gymnase ASCAP  
Rue des Vosges  
MONTBELIARD

Tournoi réservé aux licenciés FFBAD  
Informations : [cremel.olivier@gmail.com](mailto:cremel.olivier@gmail.com)

# EVASION MONTAGNE



▶ **Adultes et +16 ans**

## CONTACT



[evasionmontagne@ascap25.com](mailto:evasionmontagne@ascap25.com)

# FOOTBALL & FOOT EN SALLE



▶ **Football Adultes et +16 ans**

▶▶▶ **Horaires : vendredi  
18h00 à 20h00**

▶▶▶ **Lieu : Stade annexe Annequin  
à la Chiffogne, Montbéliard**

▶ **Foot en salle Adultes et +16 ans**

▶▶▶ **Horaires : mardi - 11h30 à 13h00**

▶▶▶ **Lieu : Gymnase ASCAP à  
Montbéliard**

## CONTACT FOOTBALL



[football@ascap25.com](mailto:football@ascap25.com)

## CONTACT FOOT EN SALLE



[footensalle@ascap25.com](mailto:footensalle@ascap25.com)

# GOLF



**FACEBOOK**  
@golfdeprunevelle



▶ **Adultes et +7 ans**

## CONTACT

**Frédéric GEORGES**

✉ **golf@ascap25.com**

☎ **06 72 09 76 67**

# GYM SANTÉ / GYM TONIQUE



▶ **Adultes et +16 ans**

▶▶ **Horaires :**

**Gym santé**

- mercredi - 9h00 à 10h00

**Gym tonique**

- vendredi - 9h00 à 10h00

▶▶▶ **Lieu : Gymnase ASCAP à  
Montbéliard**

## CONTACT

**Pauline MONTEIRO**

✉ **gym@ascap25.com**

☎ **06 63 92 69 07**

# HANDBALL JEUNES / COMPÉTITION MONTBÉLIARD



## BABY HAND - 3 À 5 ANS NAISSANCE 2020/21/22

- ▶▶▶ Horaires : samedi - 9h30 à 10h30
- ▶▶▶ Lieu : Gymnase PAJOL

## ECOLE DE HAND - 6 À 9 ANS NAISSANCE 2017/18/19

- ▶▶▶ Horaires : samedi - 10h30 à 12h00
- ▶▶▶ Lieu : Gymnase PAJOL

## FÉMININE U11 & U13 NAISSANCE EN 2015/16 & 2013/14

- ▶▶▶ Horaires : mercredi - 16h30 à 18h00  
Lieu : Axone
- ▶▶▶ Horaires : vendredi - 18h00 à 19h30  
Lieu : Gymnase PAJOL

- ▶▶▶ Horaires : mardi - 18h00 à 19h30  
Lieu : Gymnase BOILLAT
- ▶▶▶ Horaires : vendredi - 18h00 à 19h30  
Lieu : Gymnase VIETTE

## FÉMININE U15 NAISSANCE 2011/12

- ▶▶▶ Horaires : mercredi - 18h00 à 19h30
  - ▶▶▶ Lieu : Gymnase BOILLAT
- 
- ▶▶▶ Horaires : vendredi - 18h00 à 19h30
  - ▶▶▶ Lieu : Gymnase VIETTE

## CONTACT

Laurence MEYER

handball@ascap25.com



06 71 94 23 51

**FACEBOOK**   
@ascaphandball

# HANDBALL COMPÉTITION

## MONTBÉLIARD



### FÉMININE U18

#### NAISSANCE 2008/09/10

▶▶▶ Horaires : mercredi - 18h00 à 19h30

▶▶▶ Lieu : Axone

---

▶▶▶ Horaires : vendredi - 18h30 à 20h00

▶▶▶ Lieu : Gymnase ALLAN

### FÉMININE SENIOR B

▶▶▶ Horaires MUSCU : mardi  
19h30 à 21h00 - AXONE

▶▶▶ Horaires : mardi - 19h30 à 21h00

▶▶▶ Lieu : Gymnase BOILLAT

---

▶▶▶ Horaires : vendredi - 19h30 à 21h30

▶▶▶ Lieu : Gymnase BOILLAT

### FÉMININE SENIOR A

▶▶▶ Horaires : mercredi - 19h30 à 21h30

▶▶▶ Lieu : AXONE

---

▶▶▶ Horaires MUSCU : mardi  
19h00 à 21h00

▶▶▶ Horaires : vendredi  
19h00 à 20h30

▶▶▶ Lieu : Axone

## CONTACT

Laurence MEYER

handball@ascap25.com



06 71 94 23 51

**FACEBOOK**   
@ascaphandball

**INSTAGRAM**   
@ascap\_handball

# Saison N2F 2025 - 2026

GYMNASSE AXONE

# NEXT GAME



BUVETTE ET PETITE RESTAURATION



ENTRÉE 3€

# HANDBALL FITNESS



▶ Adultes et +16 ans

## CONTACT

Laurence MEYER



handball@ascap25.com



06 71 94 23 51

# HANDBALL LOISIR



**FACEBOOK**   
@ascaphandloisir

**INSTAGRAM**   
@ascap\_hand\_loisir

▶ Adultes et +16 ans

▶▶▶ Horaires : mercredi  
début à 19h30

▶▶▶ Lieu : Gymnase ASCAP à  
Montbéliard

## CONTACT



handballoisir@ascap25.com

# HANDI CAPABLE



▶ **Adolescents et Adultes**

## CONTACT



[contact@ascap25.com](mailto:contact@ascap25.com)

# KANGOO JUMP



▶ **Enfants de 3 à 10 ans**

▶▶▶ **Horaires : mercredi  
16h30 à 17h00**

▶▶▶ **Lieu : Gymnase ASCAP à  
Montbéliard**

▶ **Adultes et +16 ans**

▶▶▶ **Horaires : mercredi  
17h30 à 18h30**

▶▶▶ **Lieu : Gymnase ASCAP à  
Montbéliard**

## CONTACT

**Myriam CARISEY**



[kangoojump@ascap25.com](mailto:kangoojump@ascap25.com)



**06 18 79 82 02**

# KARTING



**FACEBOOK**   
**@ascap.karting**

 **Adolescents et Adultes**

## CONTACT

**Guy DELPIERRE**



**karting@ascap25.com**



**06 68 44 83 71**

# MOTO



 **Adultes de +18 ans**

 **Sorties touristiques en groupe**

## CONTACT

**Yves KIRSCHER**



**moto@ascap25.com**



**07 79 55 34 27**

# MULTI ACTIVITÉS ENFANTS



▶ **Enfants de 6 à 11 ans**

▶▶▶ **Horaires : mercredi  
10h15 à 11h15**

▶ **Enfants de 11 à 15 ans**

▶▶▶ **Horaires : mercredi  
14h50 à 15h50**

▶▶▶ **Lieu : Gymnase ASCAP,  
Montbéliard**

## CONTACT

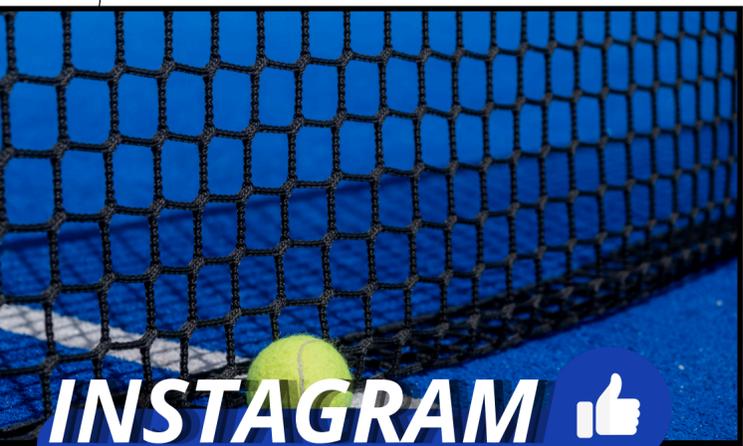
**Pauline MONTEIRO**

 **06 63 92 69 07**

 **HESS**  
**AUTOMOBILE**

  
**O P E L**  
BELFORT

# PADEL



**INSTAGRAM**   
@ascaptennispadel



**FACEBOOK**   
@ascaptennispadel

## ECOLE DE PADEL 6 À 18 ANS

- ▶▶▶ Proposition de 25 séances sur l'année (1h00 ou 1h15 par semaine)

## ECOLE DE PADEL ADULTE

- ▶▶▶ Proposition de 10 séances sur l'année de 1h15

## LOCATION DE TERRAIN

- ▶▶▶ Plusieurs forfaits et plusieurs créneaux sont disponibles !

## CONTACT



padel@ascap25.com  
Club

 07 61 51 59 36

Léonard (écoles)

 07 69 08 57 42

Marine

 06 62 87 02 90

Laurent AZNAR

 06 67 74 97 28

Lieu : ASCAP Tennis Padel, rue Bois la Dame - Montbéliard

# PADEL SANTÉ



**FACEBOOK**

@ascaptennispad



## Adultes

- ▶▶▶ Proposition d'une séance de 1h00 par semaine sur l'année
- ▶▶▶ Lieu : ASCAP Tennis Padel, rue Bois la Dame à Montbéliard

## CONTACT

**Marine**

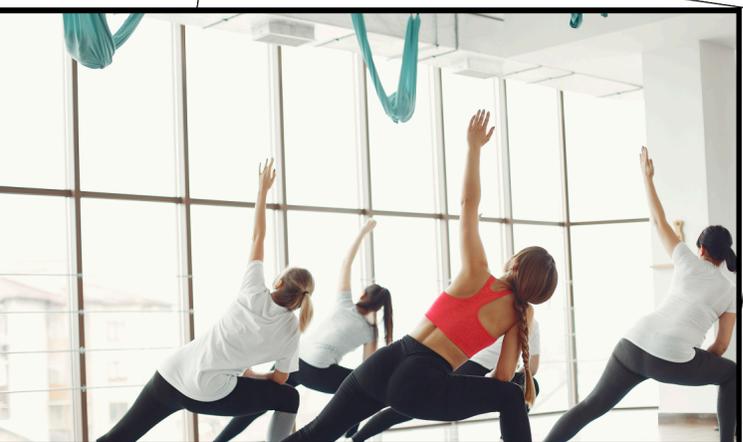


**padelsanteascap@gmail.com**



**06 62 87 02 90**

# PILATES



## Adultes et +16 ans

- ▶▶▶ Horaires : mercredi 19h30 à 20h30
- ▶▶▶ Lieu : Salle de convivialité, Gymnase ASCAP à Montbéliard

## CONTACT



**pilates@ascap25.com**



**03 81 95 27 68**

# QI GONG



- ▶ **Adultes et +16 ans**
- ▶▶▶ **Horaires : vendredi  
12h00 à 13h15**
- ▶▶▶ **Lieu : Salle de convivialité,  
Gymnase ASCAP à Montbéliard**

## CONTACT

**Jocelyne SAVONET**



**qigong@ascap25.com**



**03 81 95 27 68**

# RELAXATION PAR HYPNOSE



- ▶ **Adultes et +16 ans**
- ▶▶▶ **Horaires : jeudi - 17h30 à 18h30**
- ▶▶▶ **Lieu : Siège ASCAP à Montbéliard**

## CONTACT

**Lionel MINGHI**



**minghilionel@gmail.com**



**06 35 97 78 22**

# ROLLER



- ▶ **Enfants +10 ans et Adultes**
- ▶▶▶ **Horaires : vendredi  
19h30 à 21h00**
- ▶▶▶ **Lieu : Gymnase ASCAP à  
Montbéliard**

## CONTACT

**Matthieu NINOT**



**roller@ascap25.com**



**06 32 66 09 05**

# RUGBY MIDI



- ▶ **Adultes et +16 ans**
- ▶▶▶ **Horaires : lundi - 11h50 à 12h50**
- ▶▶▶ **Lieu : Gymnase ASCAP à  
Montbéliard**

## CONTACT



**contact@ascap25.com**

# SKI



▶ **Enfants et Adultes**

## CONTACT

**Guillaume JOLLY**

✉ [ski@ascap25.com](mailto:ski@ascap25.com)

☎ **06 23 65 06 04**

**07 ET 08 NOVEMBRE 2025**

# BOURSE AUX SKIS

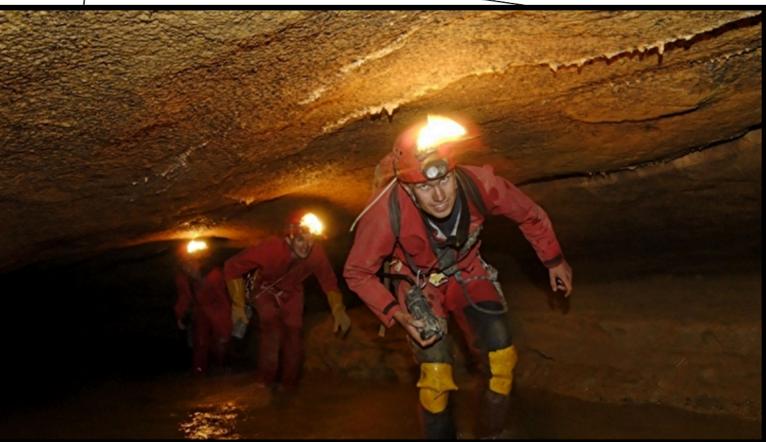
DÉPÔTS : VENDREDI DE 12H30 À 19H30  
VENTE : VENDREDI : DE 19H30 À 21H00  
SAMEDI DE 8H30 À 16H

**GYMNASE ASCAP, RUE DES VOSGES  
MONTBÉLIARD**

**LE SPORT  
SE VIT À L'ASCAP !**

[www.ascap25.com](http://www.ascap25.com) @AscapMontbéliard @ascap\_officiel

# SPÉLÉOLOGIE



▶ Adultes et +16 ans

## CONTACT

Mickaël DANO



speleologie@ascap25.com



06 34 93 09 79

# STRETCHING, FORCE ET ÉNERGIE



▶ Adultes et +16 ans

▶▶▶ Lieu : Centre Culturel  
Simone Veil

▶▶▶ Horaires :

Stretching / Swing  
lundi - 11h30 à 12h30

Renforcement musculaire doux  
lundi - 12h35 à 13h35

Gym tonique et ludique  
mercredi - 18h15 à 19h15

## CONTACT

Pauline MONTEIRO



gym@ascap25.com



06 63 92 69 07

# TENNIS



**INSTAGRAM**   
@ascaptennispadel



**FACEBOOK**   
@ascaptennispadel

## GALAXIE TENNIS 3 À 10 ANS

- ▶▶▶ Proposition de 30 séances sur l'année

## CLUB JUNIOR 11 À 18 ANS

- ▶▶▶ Plusieurs forfaits et plusieurs créneaux sont disponibles !

## ECOLE DE TENNIS ADULTES

- ▶▶▶ Proposition de 30 séances sur l'année

## LOCATION / COTISATION

- ▶▶▶ Plusieurs forfaits et plusieurs créneaux sont disponibles !

## CONTACTS



tennis@ascap25.com

**ASCAP Tennis**

 **07 61 51 59 36**

**Laurent AZNAR**

 **06 67 74 97 28**

Lieu : ASCAP Tennis Padel, rue Bois la Dame - Montbéliard

**38**

# TENNIS DE TABLE



▶ **Loisirs à partir de 8 ans**

▶▶▶ **Horaires**

- mercredi - 18h00 à 20h00
- vendredi - 18h00 à 20h00

▶▶▶ **Lieu : Gymnase Lou BLAZER,  
Montbéliard**

## CONTACT

**Louis DIOTALEVI**



**tennisdetable@ascap25.com**



**06 62 84 71 56**



## INFORMATIONS / INSCRIPTIONS

**L'ASCAP est ouverte à toutes et à tous !**

**Pour vous inscrire aux activités ASCAP  
ou obtenir des renseignements,**

**www.ascap25.com  
03 81 95 27 68  
contact@ascap25.com**

# VTT



## ÉCOLE DE VTT À PARTIR DE 8 ANS

- ▶▶▶ Sortie en groupe les samedis matins

## RANDONNÉE MENSUELLE

- ▶▶▶ Enfants de +10 ans
- ▶▶▶ Proposition de plusieurs séances en saison de pratique

## SÉJOURS VTT

- ▶▶▶ Proposition de 2-3 séjours par an pour les enfants de +8 ans et les adultes

## RANDONNÉE HEBDOMADAIRE

- ▶▶▶ Adultes et +16 ans tous les mercredis après - midi



**FACEBOOK**   
@VTTsochaux

## CONTACT

**William CARREZ**

 [vtt@ascap25.com](mailto:vtt@ascap25.com)

 **07 54 37 66 57**



# JUIN 2026

## ASCAP VTT



*1 circuit familial :*

*- 17 km / 245 m D+*

*4 circuits sportifs :*

*- 27 km / 460 m D+*

*- 34 km / 610 m D+*

*- 44 km / 840 m D+*

*- 54 km / 1100 m D+*

*Buvette / BBQ*

# VTT TRACE

**Inscriptions / Départ : Gymnase ASCAP**  
**Rue des VOSGES - MONTBELIARD**

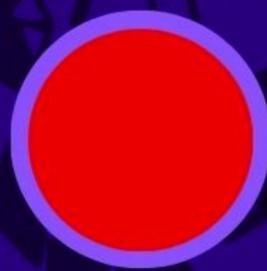
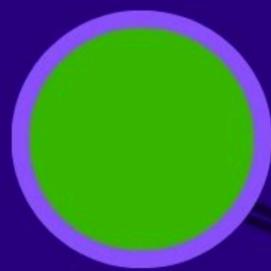
**www.ascap25.com | 06.71.03.85.20**





# CYCLO-TOURISME LA LIONNE

## 31 MAI 2026



Famille Loisirs Confirmé Sportif

[WWW.ASCAP25.COM](http://WWW.ASCAP25.COM)

DÉPART DE 7H30 À 10H00



## 2 DÉPARTS POSSIBLES

### MONTBÉLIARD

RUE DES VOSGES  
GYMNASE ASCAP

### PONT-DE-ROIDE

ECOLE DE  
VERMONDANS

# YOGA



- ▶ **Adultes et +16 ans**
- ▶▶▶ **Horaires : lundi - 18h15 à 19h45**
- ▶▶▶ **Lieu : Siège ASCAP à Montbéliard**

## CONTACT

**Sandrine BIGEY**

✉ [yoga@ascap25.com](mailto:yoga@ascap25.com)

☎ **06 18 95 39 36**

# ZUMBA



- ▶ **Zumba Kids de 3 à 10 ans**
- ▶▶▶ **Horaires : mercredi  
16h45 à 17h30**
- ▶ **Adultes et +11 ans**
- ▶▶▶ **Horaires : mercredi - 18h30 à 19h30  
Lieu : Gymnase ASCAP à Montbéliard**
- ▶▶▶ **Horaires : jeudi - 18h00 à 19h00  
Lieu : Centre culturel Simone  
Veil à Montbéliard**

## CONTACT

**Myriam CARISEY**

✉ [zumba@ascap25.com](mailto:zumba@ascap25.com)

☎ **06 18 79 82 02**

# PARTENAIRES

