

du 13 Septembre 2021 au 2 juillet 2022 (planning complet)  
 du lundi au samedi\*

\* Sauf pour 2021 : sem. 51 et 52 fermée + jours fériés

\* Sauf pour 2022 : sem 1 + ponts et jours fériés

**Contacts**

tél. : 04 73 30 48 66

e-mail : [accueil@asm-omnisports.com](mailto:accueil@asm-omnisports.com)

site internet : <http://www.asm-omnisports.com>

Planning d'été (juillet/août) communiqué ultérieurement

Bilan Condition Physique ASM Vitality Test		
Lundi	8h à 9h30	Salle 1
Mercredi	17h00 à 18h30	Annexe 1911

**Activités Cardio/Musculation et Biking EPH & MSS**

Activités	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi
Cardio-Musculation EPH	8:30 -10:00 10:15 -11:45 12:00 -13:30	15:00 -16:30 16:45 - 18:15 18:30 - 20:00	8:30 -10:00 10:15 -11:45 12:00 -13:30	16:00 - 17:30 17:45 - 20:00	8:30 -10:00 10:15 -11:45 12:00 -13:30	14:00 - 15:30 15:45 - 17:15 17:30 - 19:00 19:15 - 21:00	8:30 -10:00 10:15 -11:45 12:00 -13:30	16:00 - 17:30 17:45 - 20:00	8:30 -10:00 10:15 -11:45 12:00 -13:30	16:00 - 17:30 17:45 - 20:00	9:00 - 10:30 10:30 - 12:00	
Circuit Training EPH						17:30 - 18:15 Ext	10:30 - 11:15 Annexe 1911				10:15 - 11:00 Ext	
Biking EPH	12:15 - 13:00		12:15 - 13:00		12:15 - 13:00		12:15 - 13:00	18:30 - 19:15	12:15 - 13:00		11:15 - 12:00	
Cardio-Musculation EPH & MSS	11:00 - 12:00					19:00 - 20:00						
Circuit Training EPH & MSS					9:15 - 10:00 Salle 1							
Cardio Plein Air EPH & MSS			10:15 - 11:15 Piste									
Bike Balade EPH & MSS				18:00 - 18:45 Bike								


**Activités Fitness et Bien-être EPH & MSS**


Activités	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi
Renforcement musculaire EPH	12:15 - 13:00 Salle 1	18:15 - 19:00 Annexe 1911	9:00 - 9:45 10:30 - 11:15 Salle 1	17:00 - 17:45 Annexe 1911			9:00 - 9:45 12h15 - 13h00 Salle 1					
Pilates EPH N2		17:15 - 18:00 Salle 1										
Step EPH			12:15 - 13:00 Salle 1						19:15 - 20:00 Annexe 1911			
Zumba R EPH				17:55 - 18:40 Annexe 1911								
Cardio-Combat EPH						18:45 - 19:30 Annexe 1911						
Body Art EPH							12:15 - 13:00 Gym					
Renforcement musculaire EPH & MSS					11:00 - 12:00 Salle 1		9:00 - 10:00 Salle 2				10:30 - 11:30 Annexe 1911	
Body Relax EPH & MSS			12:15 - 13:00 Gym						12:15 - 13:00 Salle 1			
Pilates EPH & MSS	12:15 - 13:00 Gym	17:15 - 18:00 Annexe 1911			12:15 - 13:00 Salle 1		10:15 - 11:00 Salle 2	18:15 - 19:00 Annexe 1911			9:15 - 10:00 Annexe 1911	
MAMA EPH & MSS					10:05 - 10:50 Salle 1							


**Activités Sport Santé**


Activités	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi
Running Santé EPH & MSS							12:15 - 13:15 Piste					
Basket Loisirs EPH & MSS									9:45 - 10:45 Salle 1			


**Systèmes travaillés et Intensités**

 Musculo Motricité

 Motricité Attention

 Cardio Attention

 Cardio Musculaire

 Cardio Motricité