

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

Planning d'été (juillet/août) communiqué ultérieurement

**Contacts**

tél. : 04 73 30 48 66

e-mail : maisonsportsante@asm-omnisports.com

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

**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 & 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								
Cardio-Musculation MSS		15:45 - 16:45				14:00 - 15:00		15:15 - 16:15				
Cardio Plein Air MSS				14:00 - 15:00 17:00 - 18:00 Piste				14:00 - 15:00 Piste				
Bike Balade MSS								17:30 - 18:15 Bike				

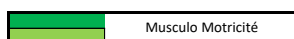
**Activités Fitness et Bien-être EPH & MSS**

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 & 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							
Renforcement musculaire MSS			9:00 - 10:00 Salle 2						11:00 - 12:00 Salle 1	14:45 - 15:45 Salle 1		
Pilates MSS					10:30 - 11:15 Annexe 1911							
Body Relax MSS									10:15 - 11:00 Annexe 1911			
MAMA MSS	10:00 - 10:45 Salle 1											
Equilibre MSS									9:00 - 9:45 Annexe 1911			
Mémoire MSS			11:20 - 12:05 Dojo									

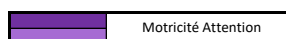
**Activités Sport Santé**

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			
Tennis Santé MSS		16:45 - 17:45 18:00 - 19:00 Tennis Club										
Basket Santé MSS							9:55 - 10:55 11:00 - 12:00 Salle 1					
Rugby Santé MSS				18:00 - 19:00 Gravanche				18:00 - 19:00 Gravanche				
Gym Aquatique MSS					10:00 - 11:00 12:00 - 13:00 Chamalères							
Nage Forme Santé MSS					10:00 - 11:00 12:00 - 13:00 Chamalères							
Bats ta patho MSS									20:00 - 21:00 Boxe			

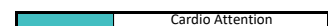
**Systèmes travaillés et Intensités**



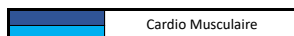
Musculo Motricité



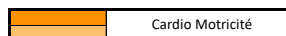
Motricité Attention



Cardio Attention



Cardio Musculaire



Cardio Motricité