



**Contact / Inscriptions :**

[www.sport-mesnuls.fr](http://www.sport-mesnuls.fr)

[asm78490@gmail.com](mailto:asm78490@gmail.com)

Planning ASM 2021-2022	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
7h15-8h45				Aikido 1h30 Ado Adultes	
9h-10h				Pilates	
10h-11h			Aikido enfants groupe 1	Gym douce	
11h-12h			Aikido enfants groupe 2	Gym active	
16h50-17h50		Multisport petits 2016-2017*			Multisport moyens 2014-2015*
18h-19h		Multisport grands 2012-2013*			
19h-20h	Core fit				
20h-21h30	Aikido 1h30 Ado Adultes			Yoga 1h15	

ado/adultes

enfants

\* Possibilité de ramassage scolaire à 16h30 à la sortie des classes pour les petits et moyens, à 17h50 à l'étude pour les grands