

# ASMA21 – ACTIVITES SPORTIVES SAISON 2023 – 2024

Début des activités **MARDI 12 SEPTEMBRE 2023**

## GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN PHYSIQUE

**MARDI : 12h30 - 13h30** - Salle du Combat (UNIVERSITE)

1<sup>ère</sup> séance : Mardi 12 septembre 2023 - Animateur : Joël GOND – [joel.gond@agrosupdijon.fr](mailto:joel.gond@agrosupdijon.fr)

Tarif ASMA21 : 20€ - Tarif invité : 70€

## GYMNASTIQUE DOUCE et ETIREMENTS

**VENDREDI : 12h30 - 13h30** - Salle de Combat (UNIVERSITE)

1<sup>ère</sup> séance : Vendredi 15 septembre 2023 – Animateur : Joël GOND – [joel.gond@agrosupdijon.fr](mailto:joel.gond@agrosupdijon.fr)

Tarif ASMA21 : 20€ - Tarif invité : 70€

## MUSCULATION en CIRCUIT TRAINING

**VENDREDI : 18h30 - 19h30** - Salle de Danse (Université)

1<sup>ère</sup> séance : Vendredi 15 septembre 2023 - Animateur Joël GOND – [joel.gond@agrosupdijon.fr](mailto:joel.gond@agrosupdijon.fr)

Tarif ASMA21 : 20€ - Tarif invité : 70€

## AVIRON

**Initiation et pratique de l'aviron de loisir avec le club d'aviron Dijonnais – Lac Kir**

Pour les débutants (se présenter en tant que membre de l'ASMA21, prévoir une photo pour la licence et obligation de savoir nager) – Renseignements : Joël GOND – [joel.gond@agrosupdijon.fr](mailto:joel.gond@agrosupdijon.fr)

Tarif ASMA21 : 107€ - Tarif invité : 157€

Pour toute activité un certificat médical est obligatoire de plus pour l'aviron une décharge de natation signée pour le club.