

## QUELLES SONT LES CONDITIONS POUR ADHÉRER À L'ASMN ?

Être un agent actif ou agent retraité, conjoint d'un agent, enfant à charge d'un agent ... des institutions suivantes :

- Ville de Nantes
- Nantes Métropole
- Communes de la Métropole
- Crédit Municipal
- CCAS
- ACCOORD
- École Supérieure des Beaux Arts de Nantes
- Nantes Métropole Habitat
- Nantes Métropole Aménagement Nantes Métropole Développement
- NGE
- SEMITAN
- SAMOA
- Voyage à Nantes
- Angers Nantes Opéra
- AURAN
- Cité Internationale des Congrès
- Air Pays de la Loire

## + MANIFESTATIONS

- 9 octobre 2022	Foulées du tram
- 26 novembre 2022	Samedi au Stadium
- 22 et 23 avril 2023	Marathon de Nantes
- Mai- juin 2023	Raid des collectivités de Millau 2 équipes d'agents Ville Nantes - Nantes Métropole

## TARIFS ANNUELS SAISON 2022 /2023

Les tarifs comprennent :

**Adhésion ASMN membre actif 20€**  
ou membre agréé sous conditions 40€  
+ la cotisation section + la licence

*Éligible à la subvention du COS de Nantes pour les bénéficiaires (60€ maximum ou 75 % de la cotisation payée)*

	COTISATION SECTION	Licence*
Aquagym	148€	Licence incluse
Badminton	30€	26€
Basket ou Volley	20€	
Cardioboxing	55€	
Chorale	40€	
Danses de salon	55€	
Football	40€	12€
Golf	35€	27€
Gym Volontaire et RF	69€ - 1 cours/ semaine 99€ - 2 cours/ semaine	16,5€ 16,5€
Jogging	45€	
Marche Sportive	25€	
Musculation	76€	
Plongée	118€ +formation niveau 40€	21€
Speaking English	89€	
Tennis	35€ Compétition 13€ Forfait 8h cours en groupe 50€	+Licence compét. 36€ ou loisirs 17€
Tennis de Table	35€	+Licence compét. 36€ ou loisirs 17€
Touch Rugby	25€	
Yoga	145€	

\*La participation ASMN sur le tarif licence est de 50 % pour la saison 2022/2023 basée sur les tarifs licences 2021/2022 susceptible d'être ajustée en septembre.

## INFORMATIONS PRATIQUES



- Séances d'essai possibles avant adhésion (contacter la section en direct) **Sauf aquagym**
- Certificat médical obligatoire pour s'inscrire dans toutes les sections sauf chorale, danses de salon et speaking english.

## Nous contacter :

Adresse du secrétariat de l'ASMN :  
Nantes Métropole  
RDC du bâtiment Champs de Mars  
2 cours du Champs de Mars - Nantes  
Tél : 02 40 99 32 16  
Mail : [asmn.asso@gmail.com](mailto:asmn.asso@gmail.com)  
Site internet : [asmn.fr](http://asmn.fr)

Création : Secteur Imagerie Service Fabrications et Expositions – Nantes Métropole – Juillet 2022

S'INFORMER SUR L'ASMN



# Activités 2022 / 2023

Association partenaire du COS

# ASMN

Amicale Sportive et culturelle des agents des collectivités de la Métropole Nantaise

Reprise des activités à partir du lundi 12 septembre 2022 en fonction de la situation sanitaire et de la mise à disposition des créneaux horaires par la Ville de Nantes

## ⊕ REMISE EN FORME

### AQUAGYM

Créneau : début 3<sup>e</sup> semaine septembre  
Jeudi de 19h45 à 20h30  
Piscine Léo Lagrange (Centre)  
Contact : Sandrine Imbert  
asmn.aquagym@gmail.com

### CARDIO-BOXING

*Entraînement sur base de boxe, sans contact, sans combat*

Créneaux : **sous réserve début prévu le 20/09**  
Mardi ou jeudi de 12h15 à 13h45  
Au Gymnase Malakoff 4, salle de boxe (Centre)  
Contact : Pierre Chotard  
asmn.cardioboxing@gmail.com

### GYM VOLONTAIRE ET REMISE EN FORME

Créneaux :  
Lundi, jeudi et vendredi  
de 12h30 à 13h30  
Au Gymnase Malakoff 4, Dojo (Centre)  
Contact : Chrystelle Boucard  
asmn.gymvolontaire@gmail.com

### MUSCULATION

*Appareils de fitness à disposition*

Créneaux :  
**Cours collectif fitness, Lundi 18h à 19h**  
Lundi et jeudi de 17h à 19h  
Lundi, mercredi, jeudi ou vendredi  
de 12h à 13h30  
Au Gymnase Durantière (Ouest)  
Contact : Olivier Monsonnec  
asmn.musculation@gmail.com

### YOGA

Créneaux :  
Jeudi de 12h30 à 13h30  
À L'Espace Marion Cahours (Centre)  
et au Pôle de proximité Sud Ouest (Bouguenais)  
Lundi et Vendredi de 12h30 à 13h30  
À la Maison des associations Beaulieu (Sud)  
Contact : Cédric Mahé et Solène Evrard  
yoga.asmn@gmail.com

# BOUGEZ !

## ⊕ SPORTS DE SALLE

### BADMINTON

*Entraînement jeu libre, cours et compétitions*

Créneaux :  
Lundi de 20h à 22h30 et Mercredi de 21h à 22h30  
Au Gymnase Emile Morice (Centre)

Jeudi de 19h30 à 22h30  
Au Stadium Métropolitain Pierre Quinon (Nord)

Demande de créneau sur pause méridienne  
sous réserve de disponibilité

Contact : Jérôme Borderon  
asmn.badminton@gmail.com

### BASKET BALL

*Entraînement jeu libre*

Créneau :  
Jeudi de 19h30 à 21h  
Au Stadium Métropolitain Pierre Quinon (Nord)

Contact : Laurent Delambilly  
basket.asmn@gmail.com

### TENNIS DE TABLE

*Entraînement jeu libre et compétitions*

Créneaux :  
Mercredi et vendredi de 19h à 22h  
Au Complexe Mangin Beaulieu (Sud)

Contact : Laurent Trochon  
asmn.tennisdetable@gmail.com

### VOLLEY BALL

*Entraînement jeu libre*

Créneau :  
Jeudi de 19h30 à 21h  
Au Stadium Métropolitain Pierre Quinon (Nord)

Contact : Elisabeth Sergent  
asmnvolley@gmail.com

## ⊕ SPORTS DE PLEIN AIR ET LOISIRS

### TENNIS

*Entraînement jeu libre et compétitions*

Créneaux :  
Mardi de 17h à 19h, terrains A et B  
Halle couverte Basses Landes (Nord)  
Vendredi<sup>(a)</sup> de 19h à 22h et Samedi de 8h à 11h  
(a) Cours encadrés et entraînements groupe compétitions  
Halle couverte de Basses Landes (Nord)

Accès libre, terrains ext. Durantière (Ouest)  
Grand Blottereau (Est), Mangin Beaulieu (Sud),  
Basses Landes (Nord)

Contact : Philippe Coste  
asmn.tennis@gmail.com

### MARCHE SPORTIVE

*Marche de 10 à 15 km, allure de 5 à 6 km/h, en région*

Créneau :  
Samedi ou dimanche à 8h30,  
2 à 3 marches par mois selon planning  
Contact : Erwann Jegou  
asmn.marche@gmail.com

### FOOTBALL

*Entraînement et compétitions*

Créneau :  
Lundi de 20h à 22h  
Au terrain de Basses Landes (Nord)

Contact : Yves Gonzalez  
asmn.football@gmail.com

### GOLF

*Accompagnement initiations*

*Loisirs avec tarifs négociés sur parcours  
Compétitions championnat entreprise Région et Département*

Créneaux : Week-end  
Contact : Michel-François Busnel  
asmngolf@gmail.com

### PLONGÉE

*Sorties club, formations niveau 1 à niveau 3  
Baptêmes de plongée sur inscription, contactez-nous*

Créneau :  
Jeudi de 20h à 22h  
À la Piscine Léo Lagrange (Centre)  
Contact : Jean-Yves Le Tourdu  
plongee.asmn@gmail.com

### JOGGING

*Entraînement libre et compétitions*

Créneaux :  
Mardi de 12h15 à 13h30  
Au Lycée International Mandela (Sud)  
Mercredi de 18h à 20h  
Au Stade d'athlétisme Parc de Procé  
Contact : Sabrina Batard  
asmn.jogging@gmail.com

### TOUCH RUGBY

*Entraînement jeu libre  
Sport d'équipe mixte sans contact*

Créneau :  
Vendredi de 12h15 à 13h15  
Au Complexe Mangin Beaulieu (Sud)  
Contact : Bertrand Hauret  
asmn.touchrugby@gmail.com

### DANSES DE SALON

*Danses en couple et en ligne*

Créneau :  
Mercredi de 12h30 à 13h30  
Au Gymnase Malakoff 4,  
salle danse (Centre)  
Contact : Damien Garrigue  
asmndanses@gmail.com

### CHORALE

Créneau :  
Jeudi de 12h30 à 13h45,  
À la salle Mellier en Mairie Centrale  
Contact : Ludivine Perrocheau  
asmn.chorale@gmail.com

### SPEAKING ENGLISH

*Groupe de niveau : « intermédiaire+ », « intermédiaire++ »  
Expression et compréhension orale*

Créneaux : mardi et jeudi,  
de 12h30 à 13h45  
Salle de réunion Nantes Métropole  
Contact : Julie Le Lety  
asmn.speakenglish@gmail.com