



Saison 2023-2024

Amicale Sportive Bonnelloise

Activités Physiques & Sportives depuis 1969

En septembre,
2 séances découvertes
GRATUITES !



DANSE

Activités		Age	Professeur	Jour	Horaires	Lieu
Eveil	1	4-5 ans	Pauline	Mardi	16h45-17h45	Salle des fêtes
	2			Lundi	16h45-17h45	Salle des mariages
Initiation	1	5-6 ans	Pauline	Mercredi	15h00-16h00	Salle des fêtes
	2			Jeudi	16h45-17h45	
Post-initiation	1	6-7 ans	Pauline	Mardi	17h45-18h45	Salle des fêtes
	2			Mercredi	14h00-15h00	
Modern-Jazz	1	8-9 ans	Pauline	Mercredi	13h00-14h00	Salle des fêtes
	2	10-11 ans		Jeudi	17h45-18h45	
Modern-Jazz	3	12-13 ans	Pauline	Jeudi	18h45-20h15	Salle des fêtes
	4	14-16 ans		Mardi	18h45-20h15	
Modern-Jazz Avancé	5	+ 16 ans	Pauline	Lundi	18h45-20h15	Salle des mariages
Modern-Jazz Adultes	6	Débutants	Pauline	Lundi	20h15-21h45	Salle des mariages
	7	Intermédiaire		Jeudi	20h15-21h45	Salle des fêtes
Technique et Perfectionnement		tous niveaux	Pauline	Lundi	17h45-18h45	Salle des mariages

GYMNASTIQUE

Activités		Age	Professeur	Jour	Horaires	Lieu
Gym Bien être		Adultes et Séniors	Christine	Lundi	9h30-10h45	Salle des fêtes
Mouvement et relaxation					11h00-12h00	
Pilates	1	Ados et Adultes	Alexandra	Mardi	18h30-19h30	Salle des mariages
	2				19h30-20h30	
Yoga-Hatha		Ados & Adultes	Alexandra	Mardi	20h30-22h00	Salle des mariages
Fitness		Ados & Adultes	Mathilde	Jeudi	18h30-19h30	Salle des mariages

FOOTBALL

Niveaux	Naissance	Entraîneur	Entraînement	Horaires	Lieu
U5	2019		Jeudi	17h30-18h30	Cernay la Ville
			Samedi	10h00-11h00	
U6-U7	2017 à 2018		Mercredi	16h00-17h00	Dampierre en Y.
			Samedi	10h00-11h00	Cernay la Ville
U8-U9	2015 à 2016		Mercredi	17h00-18h00	Dampierre en Y.
			Jeudi	18h00-19h00	Cernay la Ville
			Samedi	10h00-11h00	
U10-U11	2013 à 2014		Mercredi ou Jeudi	17h30-18h30	Cernay la Ville
			Samedi	10h00-11h00	
Séniors	1988 à 2005		Mardi	20h30-22h00	Dampierre en Y.
			Dimanche (match)		
Vétérans	Avant 1987		Jeudi	20h30-22h00	Cernay la Ville
			Dimanche (match)		

TENNIS DE TABLE

Niveaux		Age	Professeur	Jour	Horaires	Lieu
Débutants	1	Ados 7 à 17 ans	Mathieu	Jeudi	16h30-17h15	Salle polyvalente
Confirmés	2				17h15-18h00	
Débutants	3	Adultes 18 ans et plus	Mathieu	Jeudi	21h30-22h30	Salle polyvalente
Confirmés	4				22h30-23h30	

MARCHE

Marche nordique	Adultes	Steven	tous les jeudis	14h00-16h00	Extérieur
-----------------	---------	--------	-----------------	-------------	-----------