

RESPONSABLE DE L'INSCRIPTION

Je suis une agent en activité ou retraité, ou un adulte extérieur qui renouvelle une adhésion
 Je suis un adulte extérieur

Nom, prénom, service du parrain :

Nom, prénom : Date de naissance :

Adresse :

téléphone : Courriel :

Employeur/collectivité :

Nom, prénom	Date de naissance	Sport(s) pratiqué(s)	Adh.	Fonct.

J'ai lu et accepte le règlement disponible sur le site de l'association asmrest.sportsregions.fr
 Date : Signature :

VOTRE DOSSIER COMPLET

- Le règlement = adhésion(s) + les frais de fonctionnement
- Le certificat médical : à fournir pour une 1ère inscription, celui-ci est valable 3 ans sous conditions. Pour savoir si vous devez nous fournir un certificat tous les ans, vous devez remplir le questionnaire de santé pour le renouvellement de l'inscription.
- Pour les mineurs, fournir une attestation de questionnaire de santé.

Inscription en ligne ou par voie postale ou à l'accueil de l'ASMB.

T A R I F S

Pour tous,
une **ADHÉSION**

Mineur 25 €

Majeur 40 €



DES FRAIS DE FONCTIONNEMENT

- . Aquagym 70 €
- . Badminton 5 €
- . Cardio combat 70 €
- . Course à pied 15 €
- . Danse de société 90 €
- . Golf 40 €
- . Méditation 70 €
- . Multisports 5 €
- . Musculation 35 €
- . Natation adulte 70 €
- . Natation enfants - ados 45 €
- . Padel 5 €
- . Pétanque 5 €
- . Pilates 70 €
- . Tennis 5 €
- . Tennis de table 5 €
- . Tir (contacter le responsable)
- . Voile 120 €
- . West Coast Swing 90 €
- . Yoga 90 €
- . Zumba 70 €

La grille tarifaire pour les extérieurs est accessible sur le site de l'association asmrest.sportsregions.fr

LE PAIEMENT

par chèque, espèces, chèque ANCV, coupon SPORT ANCV ou paiement en ligne sécurisé.

LES AIDES

Pour vos enfants :

contacter le COS pour bénéficier de COUPONS SPORT ANCV.

Pour les adultes inscrits au COS :

Suite à votre inscription à l'ASMB, le COS vous reverse une aide de 10 euros sur votre compte bancaire.



SAISON

**2024
2025**

- Aquagym
- Badminton
- Cardio combat
- Course à pied
- Danses de société
- Golf
- Méditation
- Multisports
- Musculation
- Natation enfants
- Natation adultes
- Padel
- Pétanque
- Pilates
- Tennis
- Tennis de table
- Tir
- Voile habitable
- Voile légère
- West Coast Swing
- Yoga
- Zumba

Egalement :

- Jeux Métropolymiques 2025,
- Sors de ta boîte,
- Challenges inter services,
- After work sportifs,
- Challenge des mairies voile,
- Fête de la natation

**PLUS SIMPLE, PLUS RAPIDE, PRIVILÉGIEZ
L'INSCRIPTION EN LIGNE
 Paiement + certificat médical
 VIA LE SITE [ASMREST.SPORTSREGIONS.FR](http://asmrest.sportsregions.fr)**

L'ASMB est ouverte prioritairement au personnel de Brest métropole et des communes associées ainsi qu'à leurs ayants droits (enfants, conjoints) et aux retraités.

ASMB - 26 rue Camille Desmoulins - 29200 Brest
 02 98 33 59 20 - asm@brest-metropole.fr
asmrest.sportsregions.fr



FORME - SANTE - BIEN ÊTRE

CARDIO COMBAT **A** +16

Lundi à 17h45
Gymnase Tissot
christelle.bleunven@brest-metropole.fr

MÉDITATION **A** +16

Jeudi à 18h - changement de lieu information à la rentrée
marie-christine.briatte@mairie-brest.fr

MUSCULATION **A**

Pratique libre le midi, fin de journée et samedi matin
Salle de musculation du gymnase de kerallan
asmb@brest-metropole.fr

PILATES **A** +16

- . Lundi à 12h30 - CCAS - 257 rue Jean Jaurès Brest
valerie.picolo@ccas-brest.fr
- . Mardi à 12h45 - Salle B10 - Hôtel de métropole
valerie.denis@brest-metropole.fr • 06 08 55 11 77
- . Jeudi à 12h15 - Direction Espaces verts à Kergaradec
espaces-verts@brest-metropole.fr
- . Jeudi à 12h30 - Centre social de Keredern «Les amarres»
anne.kerouanton@mairie-brest.fr
- . Jeudi à 12h30 - Salle B10 - Hôtel de métropole
valerie.denis@brest-metropole.fr • 06 08 55 11 77
- . Vendredi 11h30-12h30 et 12h30-13h15
Médiathèque des Capucins - cecile.robert@mairie-brest.fr

YOGA **A** +16

Vendredi 12h15-13h15 - Salle du PL Guérin
margaux.le-henaff@brest-metropole.fr

ZUMBA **A** +16

Vendredi 12h30-13h15 - Gymnase Algésiras en centre ville
carole.chanson@brest-metropole.fr

SPORTS AQUATIQUES

Séances d'initiation et perfectionnement
Multisports aquatique à partir de 10 ans

AQUAGYM **A** +16

Mercredi à 12h15 et samedi à 12h ou 12h45 - Piscine Foch
christelle.grinsard@brest-metropole.fr

NATATION ADULTE **A**

Lundi et jeudi 12h15 ou 13h - Piscine Recouvrance
lundi à 20h45 - Piscine Kerhallet
guillaume.chevalier@brest-metropole.fr
serge.le-bot@brest-metropole.fr

NATATION ENFANT ET ADO **E/6a**

Samedi matin (3 créneaux entre 9h30 et 12h) - Piscine Foch
tanguy.le-floch@brest-metropole.fr
christophe.dubois@brest-metropole.fr

SPORTS COLLECTIFS

MULTISPORTS **A**

Lundi à 20h15 - Gymnase de Lanroze
Ambiance et convivialité au programme
mikael.queau@brest-metropole.fr • 07 83 83 28 71

PADEL **A**

Entraînement, jeu libre
Lundi et vendredi 12h-14h - au TCB à keredern
loic.thomas@ccas-brest.fr • 06 33 31 73 21

PETANQUE **A** +16

Entraînement et championnat FSGT
Boulodrome de Gouesnou et de Brest Keredern
Loisirs et entraînements : 18h à 20h en septembre
Compétition : 19h à partir d'octobre
jose.freitas29200@gmail.com

WEST COAST SWING et DANSES DE SOCIÉTÉ **A** (Rock, chacha, tango et valse)

Apprentissage et perfectionnement
jean-denis.marin@wanadoo.fr

- . Lundi 18h30 Danses de société 1^{ère} année
- . Lundi 19h30 Danses de société 2^{ème} année
- . Lundi 20h30 West Coast Swing 2^{ème} année
Gymnase Buisson (lieu à confirmer à la rentrée)
- . Jeudi 12h15 West Coast Swing 3^{ème} année
au PL Guérin

SPORTS NAUTIQUES

SECTION VOILE (CROISIÈRE, LÉGÈRE, RÉGATE) **A**

ASMB@brest-metropole.fr

. VOILE HABITABLE CROISIÈRE
A la journée ou sur plusieurs jours
julien_le_gall@hotmail.com

. VOILE LÉGÈRE
Samedi et dimanche matin
sorties le mercredi soir de mai à septembre
Formation d'initiation possible
Centre nautique du Moulin Blanc

. VOILE HABITABLE REGATE
Tous niveaux, entraînements et régates

SPORTS INDIVIDUELS

BADMINTON **A** +16

Entraînement, jeu libre
et compétition loisirs par équipe en Ufolep
Lundi à 20h - à Foch
Jeudi à 20h30 - à jacquard
quentin.chiron1@brest-metropole.fr • 06 66 06 96 07

COURSE À PIED **A**

Entraînements tous les mardis et jeudis à 12h15
Une participation à une grande course dans l'année
Mardi : 1 semaine sur 2 avec coach - piste du petit Kerzu
et 1 semaine sur 2 en libre - au gymnase Foch
Jeudi - au gymnase Foch
erwan.beaugendre@brest-metropole.fr • 02 98 33 50 93
anne-helene.cariou@brest-metropole.fr • 02 98 33 53 00

GOLF **A**

Initiation, entraînement, parcours 6 trous
Mercredi de 17h à 20h
Jeudi de 12h à 13h30
Terrain de la marine à côté du SHOM
Pour les licenciés FFG, participation au championnat golf
entreprises Bretagne
02 98 00 84 36 • yannick.guillerm@mairie-brest.fr
02 98 33 55 43 • daniel.joncqueur@brest-metropole.fr

TENNIS **A** +16

. FSGT : Entraînements le lundi à 18h
au gymnase du petit kerzu et matchs en semaine en soirée
. INTER-ENTREPRISE : matchs en semaine en soirée
au gymnase de la marine
Tennis FFT : lenaic.blandin@mairie-brest.fr • 06 95 55 54 23
Tennis FSGT : Jérôme Bénard • 06 84 18 66 48

TENNIS DE TABLE **A** +16

Jeu libre et participation au championnat par équipe mixte
FSGT :
Jeudi à 20h30 et dimanche à 10h - Gymnase Buisson
Jean-Claude MORLON • 06 84 19 61 83

TIR **A**

Tir sportif, gros calibre, tir 4. plomb
Stand Port de Commerce de Brest
Stéphane Le Lann • 06 28 04 64 19

A adulte

+ 16 + 16 ans accompagné d'un parent

E/6a Enfant à partir de 6 ans