



ASSOCIATION SPORTS SANTE LOISIRS HARTMANNSWILLER

Vous avez envie de vous bouger dans la convivialité, sans faire de défilé de mode, sans jugements et surtout sans complexes, simplement pour vous faire du bien et vous défouler dans la bonne humeur ? Nos cours sont faits pour vous !!!



Nos cours hebdomadaires :

1. **Mardi avec Christine** 19h00-19h45 : **Step** sem. paires / **Cardio+CAF** sem. impaires
2. **Mardi avec Christine** 20h00-20h45 : **Pilâtes**
3. **Mercredi avec Sandrine** 19h00-19h45 : **Pilâtes-Yoga-Taïchi** (travail zen des muscles profonds)
4. **Mercredi avec Sandrine** 20h00-20h45 : **Pilâtes-Yoga-Taïchi** (travail zen des muscles profonds)
5. **Jeudi avec Christine** 20h00-21h00 : **Cardio + CAF**

Les cours sont partiellement maintenus durant les vacances scolaires, vous serez informés.

Pour le bon déroulement des cours et par respect pour l'animatrice, il est souhaitable de respecter le silence durant les séances, néanmoins avant et après les cours les discussions et partages sont appréciables de tous.

Renseignements :

- Présidente : Aline Salomon : 06 72 76 91 04
Secrétaire : Céline Iltis : 06 72 75 60 02)
Trésorière : Sandra Wuhrlin : 03 89 76 77 08) ;

