



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 !!!



Reprise des cours mardi 31 août 2021 à 19H00

Salle polyvalente Hartmannswiller, inscriptions possibles dès 18h30
Les feuilles d'inscription seront disponibles sur place
2 séances d'essais possibles avant inscription



Le PASS sanitaire ou test négatif de moins de 72h sera demandé pour les cours d'essai. Une copie du PASS sera à joindre en cas d'inscription (afin de ne pas avoir à vérifier à chaque cours).

Les directives liées au COVID nous obligent à revoir le planning des cours ainsi que leur déroulement :

- Choix du ou des cours en début d'année afin de limiter le nombre de personnes dans la salle.
- Paiement trimestriel : - 35€ pour l'inscription/licence + 30€ par trimestre pour 1 cours ;
- 35€ pour l'inscription/licence + 38€ par trimestre pour plusieurs cours.
- Entrée par la porte de droite, sortie par la porte de gauche de la salle.
- Port du masque à l'arrivée ainsi que pendant les déplacements hors du cours
- Gel hydro alcoolique mis à disposition
- Apporter son tapis personnel ainsi que sa serviette (il sera possible d'emprunter à l'année le matériel du club moyennant caution, il faudra l'emporter chez soi après le cours et penser à le rapporter à chaque cours (restitution en fin d'année).
- Prévoir une paire de baskets à usage uniquement intérieur
- Il faut impérativement un certificat médical (valable 3 ans) ainsi que le pass sanitaire

Nos cours hebdomadaires :

1. **Mardi avec Christine** 19h00-19h55 : **Step** sem. paires / **Cardio+CAF** sem. impaires
2. **Mardi avec Christine** 20h00-21h00 : **Pilâtes**
3. **Mercredi avec Sandrine** 19h00-19h55 : **Pilâtes-Yoga-Taïchi** (travail zen des muscles profonds)
4. **Mercredi avec Sandrine** 20h00-21h00 : **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, merci !

Sportivement, le comité.



Renseignements :

Aline Salomon (06 72 76 91 04) - Sandra Wuhrlin (03 89 76 77 08) ; Céline Iltis (06 72 75 60 02).