



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 5 septembre 2023 à 19H00 (step)

Salle polyvalente Hartmannswiller ; inscriptions possibles dès 18h45

Des feuilles d'inscription seront disponibles sur place

2 séances d'essais possibles avant inscription



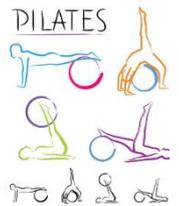
Nos cours hebdomadaires :

Mardi : 19h00–19h55 : Semaines paires : **STEP avec Christine**
Sem. impaires **Cardio CAF avec Christine**
20h00–21h00 : **Gym douce pilâtes stretching avec Christine**

Mercredi 19h00 -19h55 : Travail des muscles profonds en zen :
Pilâtes-Yoga-Taïchi avec Sandrine

20h00 -21h00 : Travail des muscles profonds en zen :
Pilâtes-Yoga-Taïchi avec Sandrine

Jeudi 20h00–21h00 : **Cardio + CAF** (cuisses–abdos–fessiers) **avec Christine**



Tarifs :

- **135€** d'abonnement annuel pour **1 cours** hebdomadaire (licence + carte de membre)
- **155€** d'abonnement annuel pour **plusieurs cours** hebdomadaires (licence + carte de membre)



Le matériel est mis à disposition gratuitement (tapis, poids, ballons, élastiques, trampoline, etc.), vous pouvez néanmoins ramener votre matériel.

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 (06 73 96 57 57) ; Céline Iltis (06 72 75 60 02).