



## PILATES

Gymnastique dont les exercices sont basés sur la concentration, la respiration, la précision des mouvements

**Mardi**

18h30 à 19h30 ou 19h30 à 20h30

avec **Chantal**

(à l'étude un autre cours, en fonction des demandes)

## YOGA

pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et mental

**Mercredi**

18 h 30 à 19 h 30

avec **Florence**

(Sous réserve du nombre d'inscriptions enregistrées fin septembre)



## CROSS TRAINING

combiné d'exercices faisant travailler différentes parties du corps pour sportifs d'un bon niveau

**Mercredi**

19h30 à 20h30 avec **Quentin**

## GYM



Cardio, renforcement musculaire, stretching.

**Jeu**

18h à 19h avec **Benoît**

NOUVEAU

**Reprise des cours le mardi 14 septembre 2021 (semaine 38)**  
**à la salle des fêtes (Gym/Cross Training) et à la salle Chantessa (Pilates/Yoga)**  
Possibilité de participer à l'essai, gratuitement et sans engagement, jusqu'au 24 septembre.

### Inscriptions à la Salle Chantessa :

**Le mercredi 22 septembre de 19 h à 20 h 30**

**et le samedi 25 septembre de 10 h 30 à 11 h 30**

Aucune inscription ne sera enregistrée en dehors de ces 2 dates.

Pour tout échange ou question merci d'utiliser uniquement l'adresse courriel de l'ASC :  
[aschantesse@gmail.com](mailto:aschantesse@gmail.com)

### Tarifs et conditions d'inscription - saison 2021-2022 :

#### Gym ou Cross training

Pour les extérieurs 1 cours : 105 € 2 cours : 180 €  
Pour les chantessois 1 cours : 95 € 2 cours : 160 €

#### Pilates ou Yoga

1 cours : 155 €

Pilates ou Yoga + 1 autre cours ASC au choix : 220 €

**L'adhésion à l'association est obligatoire. Son coût de 5€ est compris dans les tarifs ci-dessus.**

**Règlement à l'inscription**, 3 chèques à l'ordre de l'Association Sportive de Chantesse (ASC).

Un chèque encaissé chaque trimestre.

**Les inscriptions ASC sont fermes pour les 3 trimestres de la saison.**

L'association ne rembourse pas en cours d'année, sauf pour un motif légitime (crise sanitaire) ou sur présentation d'un justificatif médical.

Si le nom sur les chèques est différent du vôtre, il conviendra de l'indiquer au dos du/des chèque/s et sur le bulletin d'inscription.



**Pass sanitaire** à présenter dès la première séance d'essai (version papier uniquement) et au moment de votre inscription + **justificatif d'identité**.

Le Pass sanitaire téléchargeable sur <https://attestation-vaccin.ameli.fr/>

**Certificat médical** obligatoire à présenter à l'inscription, valable 3 ans si émis après le 01/09/2019.

La mention des activités précises pratiquées pour la saison est obligatoire.

En cas de non présentation après les vacances de la Toussaint, l'accès aux cours pourra être refusé.