



Association Sportive de Chantesse



Cross training

combiné d'exercices faisant travailler différentes parties du corps
pour sportifs d'un bon niveau
Mercredi et Jeudi
de 19h30 à 20h30
avec Quentin (cours limité à 25 personnes)



GYM

Cardio, renforcement musculaire, stretching
Mercredi de 18h30 à 19h30 avec Michèle



PILATES

Gymnastique dont les exercices sont basés sur la concentration, la respiration, la précision des mouvements
Lundi et Jeudi de 18h30 à 19h30
Mercredi de 9h à 10h et de 10h à 11h avec Nathalie
(cours limité à 9 personnes)



Séances de **Sophrologie**
Mercredi de 19h30 à 20h30 avec Vanessa
(cours limité à 15 personnes)



Mardi de 19h30 à 20h30 avec Axelle
(cours limité à 35 personnes)

Les cours de l'ASC reprendront la semaine 38 (semaine du 18 septembre) sauf la sophrologie

L'assemblée générale de l'association aura lieu dans la petite salle de la mairie de Chantesse le mardi 10 octobre, elle se terminera par un « pot de bienvenue ».

Nous vous remercions de bien vouloir vous préinscrire en remplissant le coupon ci-dessous et le déposant dans la boîte aux lettres de la mairie de Chantesse (accompagné du chèque) à l'attention de Jocelyne, trésorière de l'ASC.
Vous pouvez aussi envoyer votre bulletin d'inscription rempli et scanné sur aschantesse@gmail.com

Pour toute information complémentaire, veuillez contacter l'une des membres du bureau :

Laurence Falque : 04-76-64-73-44 Jocelyne Gasparini : 06-84-92-73-41

Camille Marechal : 06-18-03-30-41 Nathalie Bessoud : 06-80-24-30-13 Céline Carlin : 07-64-02-18-72

ASC - Bulletin d'inscription 2017-2018

Nom :
Prénom :
Adresse :
Tél : /
@mail :

Photo
facultative

Merci d'écrire le plus lisiblement possible et de signaler tout changement par mail aschantesse@gmail.com
les infos sont transmises tout au long de l'année prioritairement par courriels.

Adhésion à l'association obligatoire : 5 € par personne

Tarifs Gym, Cross training et Zumba hors adhésion à l'ASC

Pour les extérieurs

1 cours : 90 € 2 cours : 160 € 3 cours : 225 € 4 cours : 285 €

Pour les chantessois

1 cours : 80 € 2 cours : 140 € 3 cours : 200 € 4 cours : 260 €

- Tarif Pilates hors adhésion à l'ASC : 1 cours : 150 € 2 cours : 280 €
- Tarif Sophrologie hors adhésion à l'ASC : 150 € (25 séances)

- Cours Zumba (mardi) Cours Gym (mercredi)
- Cours Cross training (mercredi) Cours Cross training (jeudi)
- Cours Pilates (lundi) Cours Pilates (mercredi 9 h) Cours Pilates (jeudi)
- Séance de sophrologie (mercredi) Cours Pilates (mercredi 10h)

Règlement(s) à l'inscription, possibilité de donner 2 chèques pour paiement échelonné (retirés début octobre et début novembre).

Chèque(s) à l'ordre de l'Association Sportive de Chantesse (ASC)

Pour la sophrologie préparer 2 chèques : un à l'ordre de l'ASC de 5 euros et un autre à l'ordre de Vanessa SOARES de 150 euros.
(Sophrologie : possibilité de régler en 3 chèques de 50 euros chacun, débités en octobre, janvier et avril).

Si le nom sur le(s) chèque(s) est différent du vôtre, merci de l'indiquer ci-après : _____

Certificat médical obligatoire (cocher si fourni dès l'inscription)

à présenter au plus tard début octobre (valable pour 3 ans si émis après le 01/09/16)