



## 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)



## 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)

## Séances de Sophrologie

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



Ateliers « bien-être au féminin »  
1 vendredi par mois de 19h30 à 21h30  
avec Nadège  
(Séance limitée à 10 personnes)



## STEP

Mardi de 18h30 à 19h30



avec Michèle



## GYM

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

**Les cours de l'ASC reprendront la semaine 37 (semaine du 10 septembre)  
sauf la sophrologie semaine 40 (le mercredi 3 octobre)**

L'assemblée générale de l'association aura lieu dans la petite salle de la mairie de Chantesse  
le **Jeudi 18 octobre 2018 à 18h30**, elle se terminera par un « pot de bienvenue ».

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

Les inscriptions de la saison 2018-2019 se feront exclusivement dans la salle CHANTESSA aux dates suivantes :

- **Mercredi 26 septembre de 19 h à 21 h**

- **Samedi 29 septembre de 9 h 30 à 11 h**

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

### Tarifs saison 2018-2019

Adhésion à l'association sportive obligatoire : 5 € par personne/an

	<u>adhésion à l'ASC incluse</u>			
• <b>Gym, Cross training et step</b> <u>Pour les extérieurs</u>	1 cours : 95 €	2 cours : 165 €	3 cours : 230 €	4 cours : 290 €
<u>Pour les chantessois</u>	1 cours : 85 €	2 cours : 145 €	3 cours : 205 €	4 cours : 265 €
• Pilates <i>adhésion à l'ASC incluse</i> :	1 cours : 155 €	2 cours : 285 €		
• Sophrologie <i>hors adhésion à l'ASC</i> :	150 € (25 séances)			
• Ateliers « bien-être au féminin »	10 € si adhésion à un autre cours ASC			

Règlement(s) à l'inscription, possibilité de donner 2 chèques pour paiement échelonné (retirés en octobre et en novembre).  
Chèque(s) à l'ordre de l'Association Sportive de Chantesse (ASC).

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

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

Certificat médical obligatoire à présenter au moment de l'inscription (non exigé pour la sophrologie) valable pour 3 ans si émis après le 01/09/16.  
En cas de non présentation après les vacances de Toussaint, l'accès au cours pourra être refusé par l'intervenant.