



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
Mardi de 18h30 à 19h30 avec **Michèle**



STEP

Mardi de **19h30 à 20h30**
avec **Michèle**



PILATES

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

Mardi de 18h à 19h et de 19h à 20h avec **Chantal**,
Mercredi de 9h à 10h et de 10h à 11h avec **Nathalie**
(cours limité à 12 personnes)



MON MOMENT MAGIQUE

Ateliers « **bien-être au féminin** »
1 vendredi par mois de 19h30 à 21h30
avec **Nadège** (séance limitée à 10 personnes)
1^{er} T 2020 : 17 janvier – 15 février – 13 mars

Les cours de l'ASC reprendront la semaine 37 (semaine du 9 septembre)

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

Les inscriptions de la saison 2019-2020 se feront exclusivement dans la salle CHANTESSA aux dates suivantes :

- Samedi 21 septembre de 9 h 30 à 11 h 30

- Mercredi 25 septembre de 19 h à 21 h

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

Tarifs saison 2019-2020

Adhésion à l'association sportive obligatoire : 5 € par personne/an qui est incluse dans les tarifs ci-dessous

• Gym, Cross training et Step

Pour les extérieurs

1 cours : 105 € 2 cours : 180 € 3 cours : 240 €

• Pour les chantessois

1 cours : 95 € 2 cours : 160 € 3 cours : 215 €

• Pilates

1 cours : 155 €

• Pilates + 1 autre activité ASC

220 €

• 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).

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
valable pour 3 ans si émis après le 01/09/17.

La mention de l'activité précise pratiquée pour la saison est obligatoire.

En cas de non présentation après les vacances de Toussaint, l'accès au cours pourra être refusé par l'intervenant.