



Cross training

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

Mercredi
de 19h30 à 20h30

avec **Quentin** (cours limité à 25 personnes)



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)
dates communiquées à la rentrée



GYM

STEP



Nous recherchons un(e) animateur sportif pour maintenir ces 2 cours

Les cours de l'ASC reprendront la semaine 37 (semaine du 7 septembre)

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

Les inscriptions de la saison 2020-2021 se feront exclusivement aux dates suivantes (lieu communiqué à la rentrée) :

- Mercredi 23 septembre de 19 h à 21 h et Samedi 26 septembre de 10 h 30 à 11 h 30

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

L'assemblée générale de l'ASC se tiendra la semaine 42 (date communiquée à la rentrée).

Tarifs saison 2020-2021

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

<ul style="list-style-type: none"> Gym, Cross training et Step <u>Pour les extérieurs</u> 1 cours : 105 € 2 cours : 180 € 3 cours : 240 € <u>Pour les chantessois</u> 1 cours : 95 € 2 cours : 160 € 3 cours : 215 € 	
<ul style="list-style-type: none"> 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 01/09/18.

La mention des activités précises pratiquées 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.