



CROSS TRAINING

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

Mercredi
de 19h30 à 20h30
avec **Quentin**



GYM

Cardio, renforcement musculaire, stretching.

Jeudi de 18h à 19h avec **Benoît**



PILATES

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

Lundi de 19h30 à 20h30 avec **Nathalie**
Mardi de 18h à 19h et de 19h à 20h avec **Chantal**
Mercredi de 9h à 10h et de 10h à 11h avec **Nathalie**



NOUVEAU

MODERN JAZZ

Mélange de plusieurs danses artistiques et rythmiques

Mardi de 20h à 21h avec **Chantal**



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

à la salle des fêtes

Les semaines 37, 38 et 39, il est possible de participer au cours pour en faire l'essai, sans engagement.

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 à la Mairie de Chantesse :

- Mercredi 23 septembre de 19h à 20h30 et Samedi 26 septembre de 10h30 à 11h30

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

*L'assemblée générale de l'ASC se tiendra le **mercredi 14 octobre 2020 à 19h** à la salle des Fêtes de Chantesse.*

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

Tarifs saison 2020-2021

Gym et Cross training

Tarif Modern Jazz

• <u>Pour les extérieurs</u>	1 cours : 105 €	2 cours : 180 €	<i>Pour les cours assurés jusqu'aux vacances de Toussaint</i>	cours : 23 €
• <u>Pour les chantessois</u>	1 cours : 95 €	2 cours : 160 €		cours : 21 €

• Pilates	1 cours : 155 €	
• Pilates + 1 autre activité ASC	220 €	Pilates + Modern Jazz : 167 €

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.