club alpin français
fédération française des clubs alpins et de montagne

Pour entretenir votre condition physique tout au long de l'année !
votre partenaire Forme et Santé par le Sport et Fitness vous propose

2 Activités PILATES ET FITNESS

toute la saison du 06 septembre 2022 au 30 juin 2023

sauf vacances de Noël **06 82 82 30 70 –@**:francoise.hug@hotmail.fr
www.clubalpinstrasbourg.org www.francoisehug.com

lieu de pratique : Salle de Danse du Centre Sportif Bon Pasteur
6A, Bd J-S BACH près de l'Orangerie - 67000 STRASBOURG

SAISON 2022-2023

À partir du 06/09/2022

MARDI de 12h15 à 13h15	Travail de la respiration et rééquilibrage musculaire, exercices PILATES avec le PILATES-ring, petit ballon stretching et relaxation
MERCREDI SOIR de 20h30 à 21h30	TOTAL FITNESS (steps, haltères, élastiques, gliding) dos, gainages abdos, fessiers et étirements

Brevetée d'État des Métiers de la Forme et préparateur physique - Aérobic Pro-Instructeur FISAF
Personal Trainer FISAF (Fédération Internationale des Sports Aérobic et Fitness)
Instructeur en BODY-COMBAT, BODY-PUMP et BODY-BALANCE et en ZUMBA Fitness
Certifiée en SGA (Stretching Global Actif) la rééducation posturale globale appliquée au sport délivré par Norbert GRAU et Philippe SOUCHARD Kinésithérapeutes
Instructeur PILATES et PILATES ÉQUIPEMENT, École FITSPRO (Pilates Institute Genève)- certifiée en méthode GARUDA

Condition inscription Adhésion annuelle forfaitaire	240 € pour 1 cours/ semaine 340 € pour 2 cours/ semaine Licence CAF obligatoire en sus