



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 10 septembre 2024 au 30 juin 2025

SAISON 2024-2025

À partir du 10/09/2024

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

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, FASCIA TRAINER et PILATES ÉQUIPEMENT, École FITSPRO (Pilates Institute Genève)- certifiée en méthode GARUDA

Condition inscription
Adhésion annuelle forfaitaire

250 € pour 1 cours/ semaine
350 € pour 2 cours/ semaine
Licence CAF obligatoire en sus