



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 09 septembre 2025 au 30 juin 2026

sauf vacances de Noël ☎ 06 82 82 30 70 –@:francoise.hug@hotmail.fr  
[www.clubalpinstrasbourg.org](http://www.clubalpinstrasbourg.org) [www.francoisehug.com](http://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 2025-2026**  
 À partir du 09/09/2025

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



Brevetée d'État des Métiers de la Forme et préparateur physique - Aérobie 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

<p><b>Condition inscription</b>          Adhésion annuelle forfaitaire</p>	<p>250 € pour 1 cours/ semaine          350 € pour 2 cours/ semaine          Licence CAF obligatoire en sus</p>
--	---