



SAISON 2026-2027

À partir du 07/09/2026

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 07 septembre 2026 au 30 juin 2027

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

MERCREDI SOIR

de 20h30 à 21h30



Travail de la respiration et rééquilibrage musculaire,
exercices PILATES
avec le PILATES-ring, petit ballon stretching et relaxation

TOTAL FITNESS

(steps, haltères, élastiques, gliding) dos, gainages abdos, fessiers et étirements



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, certifiée ORIGINAL STRENGTH

Condition inscription
Adhésion annuelle forfaitaire

250 € pour 1 cours/ semaine

350 € pour 2 cours/ semaine

Licence CAF obligatoire en sus