



SAISON 2019-2020

À partir du 10/09/2019

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 2019 au 01 juillet 2020

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

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