



Association Sportive des
Cheminots de Strasbourg

Envie de vous défouler??
Profitez de deux séances offertes au choix!
Puis inscrivez-vous!



CLUB
GYMNASTIQUE
VOLONTAIRE
ASCS

Du 11 septembre 2017 au 06 juillet 2018

Hors vacances scolaires et jours fériés

Section N° 67070

Hall Wilson

3 Bld Wilson, à proximité de la gare de Strasbourg (bâtiment dans le parking SNCF)



* **ZUMBA** le lundi de 17h00 à 18h00 avec Kathia

Programme de Fitness inspiré des danses latines : salsa, merengue, cumbia, kuduro,...

• **GYM PILATES** le mardi de 17h00 à 18h00 avec Darius

Méthode d'entraînement complète pour augmenter la force musculaire, améliorer le placement et la tonicité de l'axe corporel, augmenter la capacité respiratoire et la souplesse

* **GYM d'entretien** - le mercredi de 20h00 à 21h00 avec Camille

* **GYM d'entretien** - le jeudi de 17h00 à 18h00 avec Martha

Souplesse articulaire et musculaire avec une orientation renforcement musculaire, aérobic, CAF (Cuisses – Abdos – Fessiers), stretching, enchaînements, relaxation



Dojo SNCF Cronembourg

1 rue de La Villette (angle avec la rue de Hochfelden)

* **GYM PILATES** le vendredi de 18h00 à 19h15 avec Darius parking assuré



Adhésion : 95€ (cheminots ou ayant-droits) // 115€ (non-cheminots)

Accès libre à toutes les séances L'adhésion vaut pour la saison de septembre à juillet



Renseignements : Sur notre site à l'adresse: <http://ascs.euclide.org> ; gilbert.argenton@orange.fr ou 06 89 55 52 04

Ne me jetez pas sur la voie publique