



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 17 septembre 2018 au 28 juin 2019

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 17h30 à 18h30 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**

Séances dynamiques de Renforcement musculaire et Activités cardio diversifiées et adaptées aux capacités de chacun dans une ambiance conviviale. (STEP/LIA, circuit training, gliding, enchaînement chorégraphique, stick dance, C.A.F)

**\* 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 : 100€ (cheminots ou ayant-droits) // 120€ (non-cheminots)**

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



J'ai chopé le virus, suis super motivée!



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

Ne me jetez pas sur la voie publique