

ASSOCIATION SPORTS ET LOISIRS

La gymnastique permet à chacun d'entretenir sa forme dans une ambiance sympathique et sans aucun esprit de compétition !

Aucune aptitude physique particulière n'est nécessaire et chacun fait selon ses propres capacités.

Nous sommes actuellement 22 membres (hommes et femmes). Cette gymnastique est adaptée à tous et peut être débutée à n'importe quel moment de l'année.....

La fréquentation régulière permet de constater un net raffermissement des muscles, une augmentation de la souplesse, un accroissement de l'endurance et de la résistance physique, et, le plus important : un bien-être général.



Les cours ont lieu le MERCREDI de septembre 2017 à fin juin 2018
de 20h à 21h15 (sauf durant les vacances scolaires)
dans la SALLE DES FÊTES DE WINTZENHEIM, (rénovation de la salle de Kuttolsheim oblige).



La cotisation est de 65 euros pour l'année.

Il est possible de participer à 1 ou 2 séances sans engagement.

"Juste pour se faire une idée et se donner envie de pratiquer!"

C'est un cours de gymnastique d'entretien, qui se déroule en musique, et se décompose en plusieurs parties :

- Échauffement,
- Assouplissement, tonification, (aérobic, cardio-training, abdominaux)
- Stretching (étirement des muscles pour éviter les courbatures,
- Relaxation- retour au calme.

Ponctuellement nous utilisons des accessoires : (ballons, élastibands, barres, steps).

Le tout sous les conseils avisés de notre dynamique coach Marylène.

Alors n'hésitez plus à venir nous rejoindre, nous vous attendons avec impatience!!!

Votre contact : Lydia KUHN

Tél. 03.88.87.77.48