

A.C.S.F Saessolsheim-Association Culturelle, Sportive et Familiale

Gymnastique saison 2018-2019



ACTIVITE GYMNASTIQUE

Après la trêve estivale, la reprise des cours de gymnastique aura lieu le 12 septembre, sous la houlette de l'animatrice Angélique.

Ils auront lieu à l'Espace Communal de Saessolsheim chaque mercredi, de 20h15 à 21h15.

Le programme sera varié: stretching, abdominaux, fessiers, ballons, élastiques, etc.

Les accessoires sont mis gracieusement à disposition des participants.

Venez nous rejoindre lors de la reprise, les 2 premières séances de découverte sont proposées gratuitement.

Le prix de l'inscription (de septembre 2018 à juin 2019) est de 70€, y compris 7€ de cotisation à l'Association.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter Marie-Elisabeth KALCK au 03 88 70 54 21 , ou lors de la 1ère séance.

Merci de déposer le matériel de prêt (ballon,step) pour celles et ceux qui ne se réinscrivent pas .



GYMNASTIQUE DOUCE D'ENTRETIEN

Les séances d'activité physique douce d'entretien, animées par Mireille, reprennent également.

Travail de la force musculaire, de l'adresse, la coordination, la souplesse, l'équilibre, la mémoire, la respiration.

Ces séances de **sport santé** s'adressent à toutes les personnes qui souhaitent maintenir leurs capacités physiques de manière douce, et aux séniors. Cette activité est aussi accessible aux personnes à mobilité réduite et/ou en phase de réadaptation.

Rendez-vous pour la 1ère séance d'essai, mercredi le 12 septembre 2018 de 17h00 à 18h00, au local sous la mairie de Saessolsheim.

Les modalités de fonctionnement (dates, horaires,) seront définies avec les participants; le tarif pour l'année est de 70€, comprenant la licence de la Fédération Sports pour tous et la cotisation à l'ACSF.

Mireille est à votre disposition pour toute information: 03 88 70 59 20

