

A.C.S.B.

ANNÉE 2023 - 2024

L'ACSB reprend les Activités suivantes

GYM Enfant, PILATE, Streaching, Renforcement...

70€ / trimestre soit 210€ l'année

Inscription à la salle de la mairie,

les mercredi 6 et 13 septembre, de 18:30 à 20:00

Début des cours Lundi 18 Septembre 2023

Renseignement: acsb@menthonnex-en-bornes.fr

LUNDI (Estelle)

Lundi de 18:15 à 19:00 ZUMBA

Lundi de 19:15 à 20 :00 ZUMBA

MARDI (David)

Mardi de 17:30 à 18:30 Gym Enfant de 07 ans à 12 ans

- une activité enfant basé sur le développement de la motricité, l'équilibre, la coopération et autre compétences l'objectif étant de développer les capacités de l'enfant tout en gardant l'aspect ludique et **en variant les activités.**

Mardi de 18:30 à 19:30 Renforcement Musculaire:

- Un renforcement musculaire de tout le corps au rythme d'une musique entraînante perte de calorie assuré.

Mardi de 19:30 à 20:30 Renforcement Musculaire:

- Un renforcement musculaire de tout le corps au rythme d'une musique entraînante perte de calorie assuré.

MERCREDI

Mercredi de 17:30 à 18 :30 : Cours de pilate (Yasmine)

- Pour développer le renforcement du centre du corps (abdos dos) et permettre aussi d'améliorer la mobilité

Mercredi de 18:45 à 19:45 : Cours de pilate (Yasmine)

- Pour développer le renforcement du centre du corps (abdos dos) et permettre aussi d'améliorer la mobilité

Mercredi de 20 :00 à 21 :00 : Cours de Yoga (Laetitia : Viniyoga)

- Le Viniyoga est une application du yoga qui peut se résumer ainsi : « ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit être soigneusement ajusté à la personne »
Amélioration de la souplesse, force, amplitude respiratoire, mais aussi accroissement de la concentration et de la connaissance de soi.

JEUDI

Jeudi de 19:00 à 20:00 : Cardio Strong avec Fanny

- Basée sur la musique, ce cours associe des enchainements de Cardio et du renforcement musculaire

VENDREDI (David)

Vendredi de 17:30 à 18:30 Jeu Sportif de 07 ans à 12 ans

- Coordination, Cardio, Découverte du Physique

Vendredi de 18:30 à 19:30 Streaching:

- Etirements musculaires pour améliorer la souplesse.

Vendredi de 19:30 à 20:30 GYM Douce

- Un renforcement musculaire en profondeur pour la ceinture abdominale, le bas du dos, fessiers et cuisses.

POSSIBILITE DE STAGE ET COURS INDIVIDUELS

A la demande, contacter dmc7483@hotmail.com 06 30 64 33 00

Conditions d'inscriptions :

- l'A.C.S.B se réserve le droit d'annuler le cours si le nombre de participants est inférieur à 10 personnes
- Une cotisation pour l'année sera demandée par famille pour les frais de fonctionnement : 8 €
- Prix Annuel : 210 euros
- L'inscription est effective pour l'année entière
- Assurances : pour les dommages corporels et objets personnels, les adhérents devront veiller à être garantis individuellement en complémentaire, accident-maladie, en perte de revenus, bris ou perte d'objets personnels
- les parents ou accompagnants doivent laisser leur enfant directement au professeur dans la salle et non à l'extérieur
- les parents ou accompagnants sont tenus à être présents en fin de séance pour récupérer leur enfant
- en dehors des activités proposées, les enfants sont sous la responsabilité des parents et non de l'A.C.S.B
- ***Aucune inscription sera acceptée sans règlement.***

Règlement :

Règlement de la totalité lors de l'inscription, soit :

- en espèces
- en 3 chèques encaissables au nom de l'ACSB (78, 70, 70)