

A.C.S.B.

ANNÉE 2024 - 2025

L'ACSB reprend les Activités suivantes

GYM Enfant, PILATE, Streaching, Renforcement...

80€ / trimestre soit 240€ l'année

Inscription à la salle de la mairie,

le samedi 7 septembre de 10:00 à 12:00

et le mardi 10 septembre, de 18:00 à 19:30

Début des cours Lundi 23 Septembre 2024

Renseignement: acsb@menthonnex-en-bornes.fr

LUNDI (David)

Lundi de 12:15 à 13:15 Renforcement Musculaire:

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

Lundi de 13:30 à 14:30 Gym douce / Stretching:

Lundi de 14:30 à 16:00 Marche Nordique:

Lundi de 16:45 à 17:30 Gym Enfant de 7 ans à 12 ans

Lundi de 17:30 à 18:30 Gym Enfant de + 8 ans

Lundi de 18:30 à 19:30 Yoga (1 mélange de Yoga et de Pilate)

Lundi de 19:30 à 20:30 Gym douce

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

MARDI (David)

Mardi de 16:45 à 17:30 Gym Enfant de 7 ans à 12 ans

Mardi de 17:30 à 18:30 Gym Enfant de + 8 ans

Mardi de 18:30 à 19:30 15 Renforcement Musculaire

Mardi de 19:30 à 20:30 15 Renforcement Musculaire

MERCREDI (Yasmine)

Mercredi de 17:30 à 18 :30 : Cours de pilate

- 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

JEUDI (David)

Mardi de 16:45 à 17:30 Gym Enfant de 7 ans à 12 ans

Mardi de 17:30 à 18:30 Gym Enfant de + 8 ans

Mardi de 18:30 à 19:30 15 Renforcement Musculaire / Cardio Training

Mardi de 19:30 à 20:30 15 Renforcement Musculaire / Cardio Training

VENDREDI (David)

Vendredi de 13:30 à 14:30 Gym douce / Stretching:

Vendredi de 14:30 à 16:00 Marche Nordique:

Vendredi de 16:45 à 17:30 Gym Enfant de 7 ans à 12 ans

Vendredi de 17:30 à 18:30 Gym Enfant de + 8 ans

Vendredi de 18:30 à 19:30 Yoga (1 mélange de Yoga et de Pilat)

Vendredi de 19:30 à 20:30 Gym douce

Conditions d'inscriptions :

- l'A.C.S.B se réserve le droit d'annuler le cours si le nombre de participants est inférieur à personnes
- Une cotisation pour l'année sera demandée par famille pour les frais de fonctionnement : 8 €
- Prix Annuel : 240 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 (88, 80, 80)