




Pour entretenir votre condition physique tout au long de l'année !  
votre partenaire Forme et Santé par le Sport et Fitness vous propose  
**2 Activités PILATES ET FITNESS**  
toute la saison du 10 septembre 2024 au 30 juin 2025

**SAISON 2024-2025**

**À partir du 10/09/2024**

sauf vacances de Noël  06 82 82 30 70 – @:francoise.hug@hotmail.fr  
[www.clubalpinstrasbourg.org](http://www.clubalpinstrasbourg.org) [www.francoisehug.com](http://www.francoisehug.com)

lieu de pratique : Salle de Danse du Centre Sportif Bon Pasteur  
6A, Bd J-S BACH près de l'Orangerie - 67000 STRASBOURG

**MARDI**

de 12h15 à 13h15



Travail de la respiration et rééquilibrage musculaire,  
exercices PILATES  
avec le PILATES-ring, petit ballon stretching et relaxation

**MERCREDI SOIR**

de 20h30 à 21h30

**TOTAL FITNESS**

( steps, haltères, élastiques, gliding) dos, gainages abdos, fessiers et étirements



Brevetée d'État des Métiers de la Forme et préparateur physique - Aérobic Pro-Instructeur FISAF

Personal Trainer FISAF (Fédération Internationale des Sports Aérobic et Fitness)

Instructeur en BODY-COMBAT, BODY-PUMP et BODY-BALANCE et en ZUMBA Fitness

Certifiée en SGA (Stretching Global Actif) la rééducation posturale globale appliquée au sport délivré par Norbert GRAU et Philippe SOUCHARD Kinésithérapeutes

Instructeur PILATES, FASCIA TRAINER et PILATES ÉQUIPEMENT, École FITSPRO ( Pilates Institute Genève)- certifiée en méthode GARUDA

**Condition inscription**  
Adhésion annuelle forfaitaire

250 € pour 1 cours/ semaine  
350 € pour 2 cours/ semaine  
Licence CAF obligatoire en sus