

## INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES CONCERNANT LES CRENEAUX ASN67

### Nos différents créneaux possibles au club

\* Formule Santé : séance personnalisée de 45 min pour 1 à 5 personnes maximum, sur des créneaux horaires précis et adaptés aux adhérents souffrant d'une pathologie lourde ne permettant pas d'intégrer un groupe. Uniquement sur rendez-vous à [asn.athle67@gmail.com](mailto:asn.athle67@gmail.com), tarif à la séance soit 10€.

\* Formule Bien-être : séance en groupe d'une durée d'1h15 pour des adhérents à la recherche d'une activité physique pour le maintien de leur forme. Tarif de 145€/an (possibilité de payer en 3 fois)

\* Formule Top forme : Séance en groupe d'une durée d'1h30 pour des adhérents en bonne condition physique, désireuses de pratiquer une activité physique pour améliorer leur état de forme. Tarif 175€/an (possibilité de payer en 3 fois)

\* Formule Sportif : Séance en groupe d'une durée d'1h30 pour des adhérents souhaitant explorer leurs limites, à la recherche de performances. Tarif 175€/an (possibilité de payer en 3 fois)

\* Séance Nordic dynamique : séance en groupe d'une durée d'1h30, alliant un mixte de course et de marche nordique (*course avec bâtons comme support accompagnée d'exercices de renforcement et de cardio sur un circuit training en nature*) . Activité pour les marcheurs dynamiques souhaitant booster leur cardio mais aussi pour les coureurs de tous niveaux et les jeunes à partir de 18 ans. Tarif compris dans la formule top forme/sportif.

\* Nordic fit cardio : séance en groupe d'une durée d'1h00, ce créneau est un mélange de gym, de fitness et de marche nordique. Tarif compris dans la formule bien-être et top forme/sportif.

### Nos coaches

\* **Laetitia ALBERT** - DJEPS athlétisme - licence STAPS option Activités Physiques Adaptées - coach athl santé Fédération Française d'Athlétisme - **06 64 64 76 40** - [coach.laetitia@asn67.fr](mailto:coach.laetitia@asn67.fr)

\* **Franck EGLY** - Deust Activités Physiques Sportives et de Loisirs option seniors - **06 33 67 53 25** - [coach.franck@asn67.fr](mailto:coach.franck@asn67.fr)

\* **Laura DE SOUSA** - Deust Activités Physiques Sportives et de Loisirs option seniors - **06 63 78 66 73** - [coach.laura@asn67.fr](mailto:coach.laura@asn67.fr)

\* **Jean-Pierre LAVENU** - 1er degré marche nordique Fédération Française d'Athlétisme - **06 75 45 31 07** - [coach.jp@asn67.fr](mailto:coach.jp@asn67.fr)

\* **Boris MUSILEK** - 1er degré marche nordique Fédération Française d'Athlétisme - **06 76 84 83 48** - [coach.boris@asn67.fr](mailto:coach.boris@asn67.fr)

### Lieux de séances

|   |  |
|---|--|
| <b>ORANGERIE</b> : rendez-vous sur le parking du bowling (sauf lundi matin - rdv au manège) | <b>HOLTZHEIM</b> : rendez-vous sur le parking du complexe sportif                                    |
| <b>CITADELLE</b> : rendez-vous sur le parking rue Boston au niveau du grand porche          | <b>MEINAU</b> : devant le centre socio culturel, 1 rue de Bourgogne                                  |
| <b>POURTALES</b> : rendez-vous sur le parking au bout de la rue Mélanie                     | <b>HEYRITZ</b> : rendez-vous sur le parking du club d'aviron, allée colette Besson Strasbourg        |
| <b>OBERHAUSBERGEN</b> : rendez-vous en haut de la rue de la colline                         | <b>WACKEN</b> : parking du gymnase AGR, rue Pierre de Coubertin                                      |
| <b>LINGOLSHEIM</b> : rendez-vous sur le parking du parcours santé rue Graffenstaden         | <b>BERGERIE</b> : parc de la Bergerie, rendez-vous à proximité du centre socio 56 rue du Rieth, stbg |

### Nouveaux arrivants au club saison 2018 - 2019 : les étapes incontournables

**1ère étape** : inscription par internet sur une de nos 3 séances d'initiation au choix (séance personnalisée avec un coach pendant 30 à 45 minutes). **ASN67.FR rubrique "INITIATION"**

choix 1 : Lundi de 11h15 à 12h00 : Orangerie - coach Laetitia

choix 2 : mercredi de 18h00 à 18h30 : Citadelle - coach Franck

choix 3 : samedi de 9h00 à 9h45 : Oberhausbergen - coach Franck

**2ème étape** : découverte gratuite de 2 séances au club sur les créneaux de votre choix - inscription directement auprès du coach concerné par sms

**3ème étape** : engagement au club ou non. Envoie du dossier d'adhésion complet à **ASN67 - 19 rue des Couples - 67 000 STRASBOURG**