

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES CONCERNANT LES CRENEAUX ASN67 - 2019 2020

Nos différents créneaux possibles au club

* **Formule Santé** : séance en groupe sous forme d'ateliers d'une durée d'1h00 pour des adhérents souffrant d'une pathologie lourde ne permettant pas un rythme de marche soutenu. Tarif 145€/an (possibilité de payer en 3 fois)

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

* **Formule Compétition** : Séance en groupe d'une durée d'1h30 pour des adhérents souhaitant explorer leurs limites, à la recherche de performances et de défis personnels. Rythme de marche entre 7 et 9 km/h. Tarif 175€/an (possibilité de payer en 3 fois)

* **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.

* **Balade nordique** : séance uniquement consacrée à de la marche nordique, allure plus ou moins soutenue en fonction des groupes, possibilité d'intégrer du cardio lors de ces séances, l'objectif étant d'améliorer son endurance. Tarif compris dans la formule bien-être et top forme/sportif.

Nos coaches

* **Laetitia ALBERT** - DJEPS athlétisme - licence STAPS option Activités Physiques Adaptées - coach athlé santé FFA - **06 64 64 76 40** - coach.laetitia@asn67.fr

* **Franck EGLY** - Deust Activités Physiques Sportives et de Loisirs option seniors - **06 33 67 53 25** - coach.franck@asn67.fr

* **Claire HANSMAENNEL** - Deust Activités Physiques Sportives et de Loisirs option seniors – Apprentie BPJEPS Activités Pour Tous **06 87 91 40 49** - coach.claire@asn67.fr

* **Jean-Pierre LAVENU** - 1er degré marche nordique Fédération Française d'Athlétisme - **06 75 45 31 07** - coach.jp@asn67.fr

* **Boris MUSILEK** - 1er degré marche nordique Fédération Française d'Athlétisme - **06 76 84 83 48** - coach.boris@asn67.fr

Lieux de séances

ORANGERIE : rendez-vous sur le parking du bowling (sauf lundi matin - rdv au manège)	LINGOLSHEIM : rendez-vous sur le parking du parcours santé rue Graffenstaden
CITADELLE : rendez-vous sur le parking rue Boston au niveau du grand porche	MEINAU : devant le centre socio culturel, 1 rue de Bourgogne
POURTALES : rendez-vous sur le parking au bout de la rue Mélanie	WACKEN : parking du gymnase AGR, rue Pierre de Coubertin
OBERHAUSBERGEN : rendez-vous en haut de la rue de la colline	MUNDOLSHEIM : parking rue du Fort Ducrot

Particularité des lieux de séances du mercredi après-midi : les infos seront transmises avec chaque planning de cycle

Nouveaux arrivants saison 2019/2020 : 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 11H15 12H00 Orangerie – coach Laetitia

Choix 2 : Mercredi 18H00 18H30 Orangerie ou Citadelle – coach Franck

Choix 3 : Samedi 9H00 9H45 Oberhausbergen – coach Franck

2ème étape : découverte gratuite de 2 séances au club sur les créneaux de votre choix - **inscription directement par mail à « inscription.asn67@gmail.com » - préciser les dates ainsi que le créneau horaire et niveau (santé/bien-être/Top forme/Sportif)**

3ème étape : engagement au club ou non. Envoi du dossier d'adhésion complet à ASN67 - 19 rue des Couples - 67 000 STRASBOURG ; ou par mail inscription.asn67@gmail.com