

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. Planning spécifique – informations au 06 64 64 76 40 (Laetitia ALBERT)

* **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 2 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 2 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 2 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 top forme/sportif.

Nos coaches

* **Laetitia ALBERT** - DJEPS athlétisme - licence STAPS option Activités Physiques Adaptées - coach athl 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 – 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

* **Laura POORZAHED** - Apprentie BPJEPS Activités Pour Tous 06 74 91 82 43 – coach.laura@asn67.fr

Lieux de séances

ORANGERIE : rdv dans le parc au niveau du manège à petites voitures (allée centrale)	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

Nouveaux arrivants saison 2020 2021 : les étapes incontournables ci-dessous. ATTENTION prêt des bâtons uniquement sur les séances d'initiation et découverte.

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 : Samedi 9H00 9H45 Oberhausbergen – coach Franck

2ème étape : découverte gratuite de 1 séance au club sur les créneaux de votre choix - **inscription directement par mail à « inscription.asn67@gmail.com » - préciser la date ainsi que le créneau horaire et niveau (santé/bien-être/Top forme/Sportif)**

3ème étape : engagement au club ou non. Inscription par internet site asn67.fr – rubrique « les séances » - choisir « adhésion 2020 21 »