



# ALCS Hauconcourt- Saison 2024-2025

à 2 pas de chez vous, dans un esprit convivial et à prix doux  
l'association Loisirs Culture & Sports vous propose 8 disciplines  
pour renforcer votre physique et votre bien-être



Sections	Activité	Jour(s)	Horaires	Encadrants	Adhésion unique annuelle	Cotisation annuelle/ discipline	Référents - Contacts
<b>Musculation</b>	Salle full équipée, nombreux ateliers, Cardio, Muscu, Etirements	7/7 j.	de 8h à 22h	Salle en libre accès	15 €	125 €	06 79 14 54 47
<b>Gymnastique douce</b> (1) (2)	Gymnastique, aerobic, relaxation	Mardi	9h45	Colette (diplômée Ufolep)		85 €	06 67 72 71 44
<b>Gymnastique tonique</b> (1) (2)			20h00			85 €	
<b>Fitness</b> (1) (2)	Cardio : Body Barre, step, aerobic, zumba, Body Combat, HIIT,...	Lundi	18h30	Julie (diplômée d'Etat)		135 €	06 72 52 11 76
		Mercredi	19h40			135 €	
<b>Pilates</b> (1) (2)	Développement des muscles profonds, amélioration de la posture, équilibrage musculaire et assouplissement articulaire	Lundi	17h30 (Débutant)			165 €	06 72 52 11 76
			19h35			165 €	
		Mercredi	17h30			165 €	
			18h35		165 €		
<b>Renforcement &amp; Stretching</b> (1) (2)	Exercices musculaires de renforcement et pratique douce d'étirements	Jeudi	19h00		Marina (diplômée STAPS)	105 €	06 26 36 12 76
<b>Circuit Training</b> (1) (2)	Entraînement intensif adapté à tous les niveaux ; enchaînement d'exercices de cardio et de renforcement musculaire.	Dimanche	10h00			105 €	
<b>Marche</b>	+/- 6 km en moyenne	Lundi	14h00	Michèle Baudin	0 €	06 34 98 71 04	

(1) Cours donnés hors vacances scolaires // (2) Sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits // (3) La saison se termine à l'AG de Juillet 2025



1 essai par section gratuit ; possibilité de payer en 2 fois

Contactez les animateurs par tél. par email : [alcs.secretariat@sfr.fr](mailto:alcs.secretariat@sfr.fr) ; [alcs.secretariat@gmail.com](mailto:alcs.secretariat@gmail.com) et sur notre mur Facebook [ALCS Hauconcourt](https://www.facebook.com/ALCSHauconcourt)

