



A.C.S.F Saessolsheim-Association Culturelle, Sportive et Familiale

Gymnastique saison 2020-2021

ACTIVITE GYMNASTIQUE

Après la longue trêve due à la crise sanitaire, **la reprise** des cours de gymnastique aura lieu **mercredi 9 septembre**, sous la houlette de l'animatrice Angélique.

Ils auront lieu à l'Espace Communal de Saessolsheim chaque mercredi, de 20h00 à 21h00.

Le programme sera varié: stretching, abdominaux, fessiers, ballons, élastiques, etc.

Les accessoires sont mis gracieusement à disposition des participants.

Venez nous rejoindre lors de la reprise, les 2 premières séances de découverte sont proposées gratuitement.

Le prix de l'inscription (de septembre 2020 à juin 2021) est de 70€, y compris 7€ de cotisation à l'Association.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter Marie-Elisabeth KALCK au 03 88 70 54 21 , ou lors de la 1ère séance du 9 septembre.

BOUGER POUR MIEUX VIVRE

GYMNASTIQUE DOUCE pour SENIORS - 2 niveaux

Les séances d'activité physique douce d'entretien, animées par Mireille, reprennent également.

Travail de la force musculaire, de l'adresse, la coordination, la souplesse, l'équilibre, la mémoire, la respiration.

Ces séances de **sport santé** s'adressent à toutes les personnes qui souhaitent maintenir leurs capacités physiques de manière douce, et aux séniors.

Rendez-vous pour la 1ère séance d'essai, mercredi le 9 septembre, à l'espace communal de Saessolsheim:

- **de 15h00 à 16h00 pour le 1^{er} niveau – activités physiques adaptées, pour retrouver le plaisir de bouger.**
- **De 18h00 à 19h00 pour le 2^{ème} niveau – gymnastique douce d'entretien**

Les modalités de fonctionnement (dates, horaires,) seront définies avec les participants; le tarif pour l'année est de 70€, comprenant la licence de la Fédération Sports pour tous et la cotisation à l'ACSF. Une réduction sera accordée aux participants de la saison dernière.

*Mireille est à votre disposition pour toute information
au 06 78 20 84 22*

Ces activités seront pratiquées dans le respect des mesures sanitaires en vigueur:

- Distanciation physique de 4m², la taille de la salle de Saessolsheim le permet facilement.
- Gel hydroalcoolique mis à disposition à l'entrée.
- Le port du masque n'est pas obligatoire pour la pratique du sport, mais pour les autres déplacements dans la salle.

