

Lundi

De 16h00 à 17h00 : Pilâtes par Pierre
De 19h00 à 20h00 : Yoga par Thierry

Mardi

De 14h30 à 15h30 : Modern'jazz par Pascale
De 19h00 à 20h00 : Yoga par Stéphanie
De 20h30 à 21h30 : Danse par Patricia

Mercredi

De 18h30 à 19h30 : Pilâtes par Pierre
De 19h30 à 20h30 : Gym cardio-tonic par Romain

Jeudi

De 16h00 à 17h00 : Pilâtes par Stéphane
De 19h00 à 20h00 : Fitness par Christian
De 20h30 à 21h30 : Danse par Patricia

Vendredi

De 16h00 à 17h00 : Gym douce par Christian

Samedi

De 9h30 à 10h30 : Fitness cuisses, abdos, fessiers par Grégory
De 10h30 à 11h30 : Step et body pump par Grégory



Section Gym' fitness Montigny Les Metz

Saison 2024 - 2025



**Pilâtes • Fitness (FAC) • Gym douce • Gym cardio •
Modern'jazz • Rytm danse • Fitness • Yoga • Body
Pump • Step**

Centre de loisirs du C.A.S.I. Lorraine
5 bis rue Lyautey 57950 MONTIGNY LES METZ
Contact: 06 08 18 05 17

Adresse mail: ascmgym57@gmail.com
Facebook: ASCM Gym'fitness
Site internet omnisport: ascmetz.fr

Pilâtes

Enseignant : Pierre TURON

Lundi : 16h00 à 17h00

Mercredi : 18h30 à 19h30

Enseignant : Stéphane NAPOLI

Jeudi : 16h00 à 17h00

Yoga

Enseignant: Thierry GROSDIDIER

Lundi : 19h00 à 20h00

Enseignante : Stéphanie MALINGREY

Mardi : 19h00 à 20h00

Modern' jazz

Enseignante : Pascale WEISLINGER

Mardi : 14h30 à 15h30

Gym cardio-tonic

Enseignant : Romain CONTÉ

Mercredi : 19h30 à 20h30

Rytm danse

Enseignante : Patricia ZENTZ

Mardi et Jeudi : 20h30 à 21h30

Fitness – Gym douce

Enseignant : Christian TISSERAND – FRESSE

Fitness : Jeudi 19h00 à 20h00 .Gym douce : Vendredi 16h00 à 17h00

Fitness - Cuisses, abdos, fessiers – Step et body pump

Enseignant : Grégory SANHES

Cuisses, abdos, fessiers : Samedi 9h30 à 10h30

Step et body pump : Samedi 10h30 à 11h30

IMPORTANT

Les horaires des cours sont donnés à titre indicatif et peuvent être modifiés au moment du démarrage des activités, ce qui n'engage en rien l'association.

Tarifs annuels (du 09 septembre 2024 au 28 juin 2025)

Cheminots * : 75,00€

* Sur présentation obligatoire du pass carmillon ou de la carte d'ayant-droits en cours de validité

Amis des cheminots : 115,00€

Conditions de règlement

Règlement; par virement bancaire, en espèces (**merci de faire l'appoint**) ou par chèque libellé à l'ordre de : **ASCM Gym 'fitness.**

Le règlement s'effectue au moment de l'inscription.

Note importante

Un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive est obligatoire pour les nouvelles adhésions ou après une interruption dû à un problème physique ou raisons de santé.

Il doit être fourni dans les meilleurs délais.

Pour les renouvellements d'adhésions; répondre favorablement à toutes les questions du questionnaire santé « QS-SPORT ». Remplir et signer « l'attestation du formulaire de santé ».

Si toutes les réponses ne sont pas favorables, vous devez consulter impérativement votre médecin traitant pour avoir un certificat médical.

Pour une bonne organisation des cours :

- ✓ Respecter impérativement l'horaire de votre cours
- ✓ Si possible venir en tenue de sport
- ✓ Avoir un sac pour mettre ses affaires pendant le cour
- ✓ Se munir de son tapis de sol, de chaussons ou chaussettes de sport, de sa serviette ainsi que de sa gourde ou de sa bouteille d'eau
- ✓ Pour ceux qui le souhaite, être en possession d'un masque et de gel hydro-alcoolique

Année sportive 2024 -2025

Du lundi 09 septembre 2024 au samedi 28 juin 2025

Les cours ne sont pas assurés pendant les périodes de congés scolaires ainsi que les jours fériés.