

# A.C.S.B.

ANNÉE 2022 - 2023

L'ACSB reprend les Activités suivantes

**Cours de GYM Enfant, PILATE, AERO DANSE...**

**70€ / trimestre soit 210€ l'année**

**Inscription à la salle de la mairie,**

**les mercredi 7 et 14 septembre, de 18:30 à 20:00**

*Début des cours: Lundi 19 Septembre 2022*

*Les cours seront proposés en essai le vendredi 03 septembre, de 18:00 à 19:00*

**Renseignement: [acsb@menthonnex-en-bornes.fr](mailto:acsb@menthonnex-en-bornes.fr)**

## LUNDI

### Lundi de 16:30 à 17:30 Gym Enfant de 07 ans à 12 ans

- une activité enfant basé sur le développement de la motricité, l'équilibre, la coopération et autre compétences l'objectif étant de développer les capacités de l'enfant tout en gardant l'aspect ludique et **en variant les activités**.

### Lundi de 17:45 à 18:45 Streaching Adulte

- le stretching a pour but de développer la souplesse et mobilité

## MARDI

### Mardi de 17:30 à 18:30 Body Sculpte :

- Un renforcement musculaire de tout le corps au rythme d'une musique entraînante perte de calorie assuré.

### Mardi de 18:45 à 19:45 Aero Dance:

- Cours chorégraphier. l'objectif développer une chorégraphie cardio et dance avec les élèves, ambiance et amusement garantis

## MERCREDI

### Mercredi de 17 :30 à 18 :30 : Cours de pilate

- Pour développer le renforcement du centre du corps (abdos dos) et permettre aussi d'améliorer la mobilité

### Mercredi de 18:45 à 19:45 : Cours de pilate

- Pour développer le renforcement du centre du corps (abdos dos) et permettre aussi d'améliorer la mobilité

## JEUDI

### Jeudi de 18:00 à 19:00 : Cardio Strong avec Fanny

- Basée sur la musique, ce cours associe des enchainements de Cardio et du renforcement musculaire

### Jeudi de 19:15 à 20:25 : Cardio Strong avec Fanny

- Basée sur la musique, ce cours associe des enchainements de Cardio et du renforcement musculaire

## **Conditions d'inscriptions :**

- l'A.C.S.B se réserve le droit d'annuler le cours si le nombre de participants est inférieur à 11 personnes
- Une cotisation pour l'année sera demandée par famille pour les frais de fonctionnement : 8 €
- Prix Annuel :210 euros
- L'inscription est effective pour l'année entière
- Assurances : pour les dommages corporels et objets personnels, les adhérents devront veiller à être garantis individuellement en complémentaire, accident-maladie, en perte de revenus, bris ou perte d'objets personnels
- les parents ou accompagnants doivent laisser leur enfant directement au professeur dans la salle et non à l'extérieur
- les parents ou accompagnants sont tenus à être présents en fin de séance pour récupérer leur enfant
- en dehors des activités proposées, les enfants sont sous la responsabilité des parents et non de l'A.C.S.B
- ***Aucune inscription sera acceptée sans règlement.***

## **Règlement :**

### **Règlement de la totalité lors de l'inscription, soit :**

- en espèces
- en 3 chèques encaissables au nom de l'ACSB (78, 70, 70)