36 SEMAINES DE COURS

Nos cours sont calqués sur l'année scolaire : Pendant les vacances scolaires c'est « repos pour tous ».

ESSAI GRATUIT

Demande auprès du contact ALCS.

Se présenter au coach en début de séance.

MATERIEL

Votre tapis,
serviette,
bouteille d'eau…
et c'est parti !

Sportez-vous bien

ALCS

Hauconcourt

Le Sport pour Tous

Association Loi 1908

Siège : Espace municipal, salle socioculturelle ; N°2

2, impasse de la Barrière
57280 Hauconcourt

06 79 14 54 47
alcs.hauconcourt@gmail.com

Registre des Associations
Tribunal de Metz n° LVIII n°72

Siret : 382 825 271 00010

Association
Loisirs,
Culture &
Sports

Hauconcourt

Notre Offre Saison 2025-26

Le Sport pour Tous

A 2 PAS DE CHEZ VOUS

Dans un esprit convivial,
à prix doux,
l'Association Loisirs Culture & Sports vous propose
12 activités pour :
renforcer et assouplir votre physique,
garder la ligne,
améliorer votre bien-être,
rencontrer des « gens » 😊

ALCS Saison 2025-26

DU 1ER SEPTEMBRE 2025 AU 5 JUILLET 2026

Jour	Horaire	Activité	Avec	Tarif *annuel	Contact ALCS
Lundi	14:00	MARCHE	Michèle (référente)	15	06 34 98 71 04
Lundi	17:45-18:30	PILATES 1	Carole	175	06 09 98 65 85 06 72 52 11 76
Lundi	18:40-19:25	PILATES 2	Carole	175	06 09 98 65 85 06 72 52 11 76
Mardi	9:45-10:45	GYM D'ENTRETIEN DOUCE	Colette	105	06 79 14 54 47
Mardi	16:00-17:00	AQUA GYM (à Woippy)	Sonia	180	06 79 14 54 47
Mardi	19:45-20:45	GYM D'ENTRETIEN TONIQUE	Colette	105	06 79 14 54 47
Mercredi	17:30-18:20	PILATES 3	Louisa	160	06 09 98 65 85 06 72 52 11 76
Mercredi	18:30-19:20	PILATES 4	Louisa	160	06 09 98 65 85 06 72 52 11 76
Mercredi	19:30 -20:30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE / STRETCHING	Antoine	140	06 20 94 37 37
Jeudi	18:00-18:50	FITNESS	Marina	170	06 09 98 65 85 06 72 52 11 76
Jeudi	19:00-19:50	CIRCUIT TRAINING	Marina	170	06 09 98 65 85 06 72 52 11 76
7 jours / 7	8:00–22:00	MUSCULATION & CARDIO-TRAINING	Salle équipée	140	07 81 52 79 43

* Tarifs incluant une adhésion annuelle unique à l'association de 15€.
15€ seront déduits du montant de toute activité supplémentaire suivie.

Exemple : J'adhère à la musculation et je veux compléter avec des cours de renforcement ; l'activité renfo reviendra à 140 -15, soit 125€)

DESCRIPTIF

Carole : *Educatrice spécialisée, diplômée en enseignement sportif (CREPS) et en naturopathie, Carole a une approche holistique du sport. Elle travaille principalement sur le secteur de Metz, Hagondange et Mondorf-les-Bains*

Pilates 1 et Pilates 2 : Approche douce et précise du Pilates, par le renforcement des muscles profonds. Idéale pour améliorer la posture, la respiration et même l'hygiène de vie

Colette : *Diplômée Ufolep elle anime des séances de sport d'entretien pour enfants, adultes et seniors depuis plus de 40 ans avec passion, chaleur humaine et humour.*

Gym douce : Elle s'adresse à un public senior soucieux d'entretenir tonicité musculaire, souplesse des articulations et travail de l'équilibre.

Gym tonique : Séance complète, elle se pratique en trois tableaux : une partie rythmée centrée sur la coordination et le souffle, une partie de musculation et de stretching au sol, une partie de relaxation et de recentrage sur soi.

Sonia : *Maître-nageur sauveteur diplômée, est passionnée par l'encadrement et le bien-être aquatique. Elle exerce sa profession à Forme'O (Woippy).*

Aquagym dynamique : Exercices variés alliant renforcement musculaire, convivialité, plaisir dans l'eau et bonne humeur. Les séances se déroulent à Woippy

Louisa : *A côté d'un brevet d'état d'éducateur sportif, Louisa possède une longue expérience d'encadrement en milieu associatif comme en salle commerciale, en plusieurs disciplines (step, dance, gym, fitness, Pilates).*

Pilates 3 et Pilates 4 : Ses cours sont axés sur la respiration et le renforcement de la posture, sans accessoires mais enrichis par des emprunts aux disciplines voisines que sont le yoga et le Chi Gong. Elle pratique la différenciation. Cours adaptés à tous les niveaux.

Marina : *Ancienne gymnaste fédérale et titulaire d'un Master STAPS spécialisé en activité physique adaptée, Marina pratique le coaching dans sa salle privée ainsi qu'en milieu associatif*

Fitness : Exercices variés pour bouger transpirer au rythme de la musique et faire le plein d'énergie.

Circuit Training : Des ateliers variés, dynamiques et minutés pour brûler des calories, améliorer l'endurance et renforcer tout le corps.

Antoine : *Passionné de sport et titulaire d'une Licence STAPS, Antoine continue ses études et entraîne une équipe de volley-ball tout en s'engageant pour vous en association.*

Renforcement musculaire : Antoine propose un travail ciblé sur les groupes musculaires, parfois à l'aide d'accessoires pour gagner en force, en galbe, en endurance et en stabilité. Des étirements viendront parfaire votre séance de renfo.