



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 2026-27



Le Sport pour Tous



A 2 pas de chez vous

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



ALCS Saison 2026-27

DU 1^{ER} SEPTEMBRE 2026 AU 3 JUILLET 2027



Jour	Horaire	Activité	Avec	Tarif *annuel	Contact ALCS
Lundi	14:00	MARCHE	Michèle (référente)	15	06 34 98 71 04
Lundi	17:00	PILATES 1	Carole	175	06 09 98 65 85 06 72 52 11 76
Lundi	18:00	PILATES 2	Carole	175	
Lundi	19:00	PILATES 2	Carole	175	
Mardi	9:30-10:30	GYM D'ENTRETIEN DOUCE	Colette	108	06 79 14 54 47
Mardi	19:45-20:45	GYM D'ENTRETIEN TONIQUE	Colette	108	06 79 14 54 47
Mercredi	19:30 -20:30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE / STRETCHING	Antoine	140	06 20 94 37 37
Jeudi	18:00-18:50	RENFORCEMENT MUSCULAIRE / CARDIO	Marina	170	06 09 98 65 85 06 72 52 11 76
Jeudi	19:00-19:50	PILATES 4	Marina	175	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€ d'adhésion seront déduits du montant de toute activité supplémentaire suivie.

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

DESCRIPTIFS

NOS SEANCES SE DEROULENT ET SE PARTAGENT DANS UNE AMBIANCE CONVIVIALE ET BIENVEILLANTE, AVEC DES EXERCICES MODULABLES SELON LES CAPACITES DE CHACUN

ILS SONT LA POUR VOUS ACOMPAGNER :

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, 2 et 3 : 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.

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

Renfo Musculaire / Cardio : Cette activité combine des exercices de renforcement musculaire et de cardio-training pour améliorer la condition physique générale, l'endurance et la tonicité musculaire. Les séances alternent mouvements dynamiques, exercices de gainage, travail de force et séquences cardio.

Pilates 4 : Chaque séance associe respiration, concentration et mouvements contrôlés pour favoriser le bien-être du corps et de l'esprit. Adaptée à tous les niveaux, cette activité aide à prévenir les tensions musculaires et à développer l'équilibre.

Antoine : Passionné de sport et titulaire d'une Licence STAPS, Antoine continue ses études en Master 2 et entraîne une équipe de volley-ball, démarre l'enseignement en collège tout en s'engageant pour vous en association.

Renforcement Musculaire / Stretching : 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. en favorisant la mobilité articulaire, la détente musculaire et le bien-être général.

ESSAI GRATUIT