



Association Sportive de Luigny

asluigny28480@gmail.com



2 activités hebdomadaires

A la salle des fêtes de Luigny



Lundi : 17h30 - 18h30

Jeudi : 20h - 21h



Fitness

Jeudi : 19h - 20h

Le Pilâtes est une discipline douce et progressive, à pratiquer sans modération et accessible à tous. Le Pilâtes permet de renforcer les muscles profonds responsables de la posture. Les grands principes de cette méthode : la respiration, la concentration, le centrage, le contrôle, la fluidité et la précision. Cette discipline améliore la conscience au corps, à sa force et ses limites.

Pour celles et ceux qui souhaitent bouger en musique, dans le rythme et la bonne humeur.

Cardio, enchaînements, renforcement musculaire, etc...

Tarifs Septembre 2022 - Juillet 2023

Adhésion individuelle : 25 € - Adhésion Famille : 40 €

L'adhésion donne accès aux activités intérieures et extérieures proposées par l'ASL : marche, récréatives, jeux société etc...

Pilâtes/Fitness

- 🏋️ 1 séance par semaine (Pilâtes ou Fitness) : 100 €
 - 🏋️ 2 séances par semaine (Pilâtes et/ou Fitness) : 160 €
 - 🏋️ 3 séances par semaine (Fitness + 2 séances Pilâtes) : 200 € l'année
- Possibilité de régler en 3 fois (*Septembre/Novembre/Janvier*)
Séance essai offerte

Rentrée sportive le lundi 5 septembre 2022