



SAISON 2024/2025

ASCHU SECTION GYM

Cours : le mardi de 17h30 à 18h45

- **Renforcement musculaire :**
 - Cuisses
 - Dos
 - T.A.F.
 - Exercices pratiques avec barres – élastiques
 - Renforcement musculaire sur step
- **Stretching :**
 - Assouplissements articulaires
 - Etirements musculaires

Reprise des cours le mardi 24 septembre à 17h30

📣 INSCRIPTIONS à partir de 17h

Essai gratuit 1 mois
Cours mixtes : hommes et femmes
(Questionnaire de santé exigé)

Lieu : site Trousseau (sous-sol PSY A) – salle de sport aménagée

Adhésion : 55€ la saison

Enseignant : M. Jean-Claude TORCHON, instructeur fédéral d'arts martiaux,
3^{ème} DAN de Karaté (21 ans d'enseignement de gym)

Rappel : la section gym de l'ASCHU existe depuis 2001

Pour tous renseignements : ECOMARD Sandrine 07 82 98 09 11 / s.ecomard@chu-tours.fr