



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<sup>ème</sup> 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