

Activités

Une cotisation annuelle et familiale à l'ASCSDK de 12 €
(à ajouter aux tarifs ci-dessous) vous donnera accès à l'ensemble de nos activités.

YOGA Camille QUANTIN 06.11.15.22.14 Dany POINSOT 06.99.31.50.49/06.75.25.84.87

- 3 cours d'1h chacun les lundis à 17h30, 18h45 et 20h, salle polyvalente de Durningen, avec Camille. Tarif : 72 €/trimestre.

- Yoga adapté aux + de 60 ans (16 personnes max), uniquement pour les habitants de Kienheim et Durningen, avec Dany, les mardis de 10h à 11h, salle polyvalente de Durningen.

- Prévoir tenue de gym, tapis de gym et/ou couverture, coussin ferme ou shoggi (tabouret)

COURS DE PILATES

Angélique FORNER 06.83.67.05.43

Les mardis de 18h30 à 19h30, à la salle polyvalente de Durningen. Tarif : 180 €/an (33 séances)

Nouveauté !! HIIT KIDS

Angélique FORNER 06.83.67.05.43

Travail de cardio adapté aux enfants

Les mercredis de 10h à 11h pour les enfants de 6 à 12 ans, à la salle polyvalente de Durningen.

Tarif : 150 €/an (33 séances).

GYM DOUCE

Françoise KOEBEL 07.89.52.32.87

Pour bouger de la tête aux pieds, tout en douceur. Échauffement suivi de différents exercices de renforcement musculaire pour finir au calme avec du stretching et de la relaxation. Séances en musique à l'aide de petits matériels fournis.

Les mercredis de 19h30 à 20h30 à la salle polyvalente de Durningen (en plein air dans la cour de l'école à Kienheim quand la météo est belle et douce). Tarif : 85 €/an.

TRAVAUX MANUELS

Liliane JAECKEL : 03.88.69.85.71

Pour les amateurs de couture, tricot, crochet, etc...

Les 2èmes et derniers mercredis du mois, à partir de 14h30, salle de l'ASCSDK (2ème étage de la mairie de Kienheim).

L'ascsdk propose également à la location des garnitures (1 table + 2 bancs type brasserie).

Tarif : 2 €/garniture pour les membres de l'AscSDK et 4 € pour les non-membres.