ASCE32
couleur passion

ASMA32 pour tous

Quelques douleurs au niveau du dos, des cervicales, des raideurs, venez travailler vos muscles profonds (ceux qui vous permettent de vous tenir droit par exemple).

Le stretching postural est un « vrai « sport, moins violent et brusque pour les articulations et n'ayez crainte, à la fin du cours, les courbatures sont là… !

L'ASCE 32 vous propose un nouveau cycle de septembre 2025 à juin 2026 dispensé par l'association diplômée " atoucorps".
Aucune contre-indication pour pratiquer cette activité (l'attestation de santé obligatoire doit être donnée au 1er cours si vous êtes nouveau au cours).

Lieu: **Salle Adour à la DDT (19 place du foirail à Auch)**

Date et heure : **Tous les JEUDIS de 12h30 (démarrage du cours) à 13h15**
(Interruption pendant les vacances scolaires).
Période des cours : du 18 septembre 2025 au 25 juin 2026

Tarifs: **Paiement par chèque à l'inscription à l'ordre de l'ASCE 32**

Tarif : 120€

Pour assurer ce tarif, il faut au minimum 8 personnes participant au cours. En deçà, l'ASCE ne pourra pas maintenir cette offre. Alors motivez vos collègues, le sport au travail est un des piliers de la qualité de vie au travail !

Soyez là 5-10 minutes avant pour faire les formalités administratives afin de débuter le cours à 12h30, apportez un tapis et mettez-vous à l'aise dans des vêtements non serrés.

Fiche individuelle d'inscription accompagnée du chèque

NOM : ……
PRENOM:……
n° de carte ASCE 2025:…… (obligatoire à prendre auprès du correspond ASCE de votre service)

Service :……

Adresse mail pro ou perso……

Téléphone : ……

A remettre lors de la 1ère séance à
Christelle SAUVESTRE