

Du 22 septembre 2026

au 15 juin 2027

De 12h30 à 13h15



RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Renforcement musculaire Ce qu'il faut savoir pour suivre les cours...

Flora Lefebvre, coach sportif certifié assurera les cours pendant la pause méridienne, tous les mardis (hors vacances scolaires).

Faire du renforcement musculaire, c'est travailler les principaux muscles pour corriger les déséquilibres, pour diminuer les douleurs et blessures, tonifier ses muscles, diminuer l'inflammation, diminuer l'hypertension et contrer surtout les méfaits de la sédentarité et la position assise prolongée.

Pour faire les exercices, des bandes lestées, des élastiques seront nécessaires. Si vous avez ce type de matériel, merci de les apporter. L'ASCE prêtera le matériel à ceux qui n'en ont pas.

Chacun devra venir par contre avec son tapis.

Pour rappel, des douches à la cité au 3ème étage et à la DDT sont à votre disposition.

Rendez-vous à la cité administrative, salle verte à 12h25 précises.

Fiche individuelle d'inscription **OBLIGATOIRE** accompagnée de 90€

NOM :PRENOM :

Mail :

Téléphone :

Avez-vous des altères, bandes lestées et élastiques : ☐ oui ☐ non

Autorisation de publication de photographies

Je soussigné(e).....(nom de la personne), accorde à l'ASCE 32 la permission de publier les photographies que vous avez prises de ma personne ainsi que des personnes inscrites ci-dessus, à l'occasion des cours « renforc muscu » organisés par l'ASCE32. Ces images pourront être exploitées sur le site ASCE 32 accessible à l'adresse suivante www.fnascee.org.

A....., le.....

Renseignements auprès de Christelle Sauvestre : 06 81 55 54 24

Inscription obligatoire accompagnée du règlement : ASCE32 -DDT- 19 place du foirail-32007Auch
cedex (mention "personnel Renf muscu" sur enveloppe)

Avant le 10 septembre 2026 - délai de rigueur