



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 2023 à juin 2024 dispensé par l'association diplômée " atoucorps".

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

Date et heure : **ATTENTION CHANGEMENT DE JOUR**
Tous les JEUDIS de 12h30 (démarrage du cours) à 13h15
(Interruption pendant les vacances scolaires)

Tarifs: **Paiement par chèque à l'inscription à l'ordre de l'ASCE 32**
(du 28 septembre 2023 au 27 juin 2024)

Tarif : 90€

Aucune contre-indication pour pratiquer cette activité (l'attestation de santé obligatoire doit être donné au 1^{er} cours si vous êtes nouveau au cours).

Soyez là 5-10 minutes avant pour faire les formalités administratives afin de débiter 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 2022:..... (obligatoire à prendre auprès du
correspond ASCE de votre service)**

Service :.....

Adresse.....

.....

Téléphone :

A remettre lors de la séance à Christelle SAUVESTRE