ENCADREMENT



LAURE
Éducatrice diplômée d'état
et instructrice Postural-Ball ®

DAMIEN
BPJEPS activités physiques
pour tous

ÉMILIE
BPJEPS AG2F mentions A et B

CONTACTEZ-NOUS

06 68 51 09 37
asarsacmusculation@gmail.com

MUSCULATION

ENTRETIEN PHYSIQUE EN COURS COLLECTIFS

COTISATION ANNUELLE

158 €

+ adhésion au club
obligatoire de 40€

COACHING

5 €/H

AVEC LAURE

+ adhésion au club
obligatoire de 40€

Imprimé par nos soins, ne pas jeter sur la voie publique.

06 68 51 09 37
asarsacmusculation@gmail.com
https://as-arsac.softr.app/

SAISON 2026/2027

AS ARSAC

MUSCULATION
ENTRETIEN PHYSIQUE
COURS COLLECTIFS
COACHING

Salle de Soubeyran et
Salle Omnisports
33460 Arsac

REJOIGNEZ LE CLUB / CONTACTEZ-NOUS AU 06 68 51 09 37

COURS COLLECTIFS

Renfo musculaire santé bien-être avec ballon Postural Ball® avec Laure:
Lundi : 14h à 15h
Mardi : 17h30 à 18h30 et 18h30 à 19h30

Stretching avec Laure
Mardi : 19h30 à 20h15
Jeudi : 20h15 à 21h

Cardio renfo avec Damien
Lundi : 18h30 à 19h15

Cuisses ou taille abdo fessiers avec Damien
Lundi : 19h15 à 20h

Bodyzen avec Damien
Lundi : 20h à 20h45

Step avec Émilie
Mercredi : 18h15 à 19h

Renfo musculaire avec Émilie
Mercredi : 19h à 20h

SALLE SOUBEYRAN

COACHING POSTURAL BALL®

LUNDI, MARDI, JEUDI ET VENDREDI À 9H et 10H
MERCREDI À 12H

LUNDI, MERCREDI, JEUDI ET VENDREDI
À 17H, 18H ET 19H

Possibilité de créneaux supplémentaires sur demande.

Postural Ball® INSTRUCTRICE Laure

SALLE OMNISPORTS PANCHON

MUSCULATION

LUNDI, JEUDI ET VENDREDI
DE 9H À 11H30 &
DE 17H30 À 20H30

MARDI
DE 9H À 11H30 &
DE 18H À 20H30

MERCREDI
DE 17H À 20H30

SALLE OMNISPORTS PANCHON