



Association Sportive de Saint-Faust

Activités saison 2025 - 2026



ACTIVITES JEUNES ET ENFANTS

ACTIVITE	JOUR	HORAIRES	OBSERVATIONS	TARIFS 2025/2026
<u>FULL CONTACT</u> <u>(Boxe)</u>	Lundi	18h45 à 20h15	A partir de 6 ans 2 Cours d'essai gratuits	150 €/saison <i>Reprise des cours Le 15 septembre</i>
<u>PELOTE</u>	Contacter l'ASCL, club de Laroin, David Bidart 06.95.78.60.77			

ACTIVITES ADOS et ADULTES

<u>FULL CONTACT</u> <u>(Boxe)</u>	Lundi	18h45 à 20h15	Cours mixtes 2 Cours d'essai gratuits	150 €/saison <i>Reprise des cours le 15 septembre</i>
<u>YOGA</u>	Mardi	19h00 à 20h05	Yoga Hatha flow, relaxation, assouplissements, gestion du stress, respiration..... 2 Cours d'essai gratuits	150 €/ saison <i>Reprise des cours Le 9 septembre</i>
<u>VOLLEY</u>	Mardi	19h à 21h	Activité proposée en Femmes ou Mixte, selon inscriptions.	20€/ saison
<u>GYM</u> <u>ENTRETIEN</u> <u>pour SENIORS</u>	<u>Jeudi</u>	18h à 19h	Gymnastique douce, assouplissements, étirements..... 2 Cours d'essai gratuits	120 € / saison <i>Reprise des cours le 11 septembre</i>
<u>REMISE EN</u> <u>FORME</u> <u>DYNAMIQUE</u>	<u>Jeudi</u>	19h00 à 20h	Abdos, fessiers, cardio, stretching . 2 Cours d'essai gratuits	120 €/ saison <i>Reprise des cours le 11 septembre</i>
<u>PILATES</u> <u>POSTURAL</u> <u>BALL</u>	<u>Jeudi</u>	20h à 21h	Renforcement des muscles posturaux, gainage, étirements, relaxation . 2 Cours d'essai gratuits	120 € / saison <i>Reprise des cours le 11 septembre</i>

Carte adhésion annuelle ASSF : 10 €, famille 3 adhérents et plus : 20 €

Contact : Hervé CAZENAVE 06.17.94.91.71 ou hcazenav723@gmail.com

Mise à jour: 01/09/2025