

MUSCULATION



Activité accessible à tous et à toutes
qui permet d'améliorer sa santé, la circulation du sang, de
lutter contre le mal de dos, contre le vieillissement...

Enchaînement d'exercices physiques qui peuvent être
effectués sur des machines diverses, sous la direction d'un
Moniteur professionnel qui prodigue des conseils
personnalisés

Groupe restreint d'une dizaine de personnes

Quatre rendez-vous

Hors vacances scolaires

**Maison des Sports – place des Bughes
(entrée nord)**

MERCREDI 10 h ou 11 h

???

VENDREDI 14 h

**OBLIGATOIRE : certificat médical de non contre-indication à
la pratique sportive**

***Deuxième inscription possible en fonction des places
disponibles après la reprise des activités.***

