



# GYM & MUSCULATION

## OBJECTIFS



Entretien physio-cardio, articulaire et musculaire

Ouvert à tous (femmes et hommes) – Priorité aux + de 40 ans  
(moments de convivialité proposés tout au long de l'année)

## DEROULEMENT D'UNE SEANCE

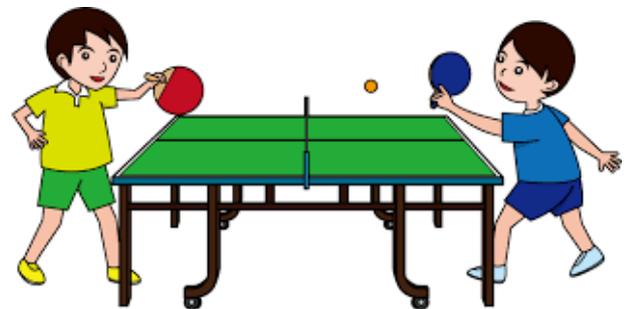
- Echauffement,
- Etirements,
- Renforcement musculaire (abdos - fessiers),
- Ateliers aux choix :



- Musculation,
- Course,
- « JEUX »

(Badminton, Tennis de table, Foot en salle, etc)

- Etirements et Relaxation



Rejoignez-nous sur notre site : <https://gymetmuscu.jimdo.com>

Contactez-nous par mail : [gymetmuscu3873@gmail.com](mailto:gymetmuscu3873@gmail.com)