



**Athlétisme**



La remise en forme est une pratique idéale pour reprendre l'activité physique de manière douce, en sollicitant l'ensemble du corps.

Les séances sont composées d'un échauffement cardio, de renforcement musculaire sans charge avec du matériel ludique et adapté.



L'activité idéale pour :  
la dépense énergétique de base  
l'équilibre et la coordination  
la force et l'endurance musculaire  
l'assouplissement  
Et affiner sa silhouette

Créneau REMISE EN FORME mercredi 19h à 20h30 au stade Louis Dolly

Contact : [asfivillejuif@free.fr](mailto:asfivillejuif@free.fr) ou sur place au stade Louis Dolly, rue Auguste Perret