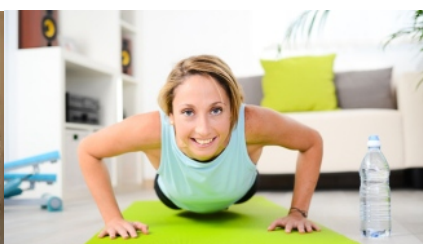




La remise en forme est une pratique idéale pour reprendre l'activité physique de manière douce, en sollicitant l'ensemble du corps.

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 de 19h à 20h30 au stade Louis Dolly

Contact : Nathalie au 06 82 55 05 30 ou sur place