ALBIGNY SUR SAONE
GYM - FITNESS

Renforcement Musculaire

Cours animés par Paola ou Isabel

Le cours de **renforcement musculaire** se compose d'une gamme d'exercices en mouvement et de différentes postures qui impliquent les principaux groupes musculaires apparents et profonds du corps.
Le but de la séance est d'harmoniser et d'augmenter les forces et la résistance des muscles qui composent l'ensemble du corps.
Le cours débute par une série de mouvements qui impliquent la respiration, la mobilisation des articulations et la contraction des principaux muscles.

Après l'échauffement vous réalisez logiquement des postures et des mouvements sollicitant l'un après l'autre les groupes musculaires des membres inférieurs, centraux et supérieurs.
Enfin, vous terminez la séance par une série d'étirements passifs des muscles.

Le cours s'adresse à tous ceux et celles qui présentent certains troubles de la posture dus à une faiblesse musculaire, ou tout simplement qui ont envie d'obtenir la sensation au quotidien d'être plus tonique.

Renseignements :

albignygym@gmail.com - www.albigny.gym.free.fr

Maison des Associations - 2ème étage - 1 Voie Nouvelle à ALBIGNY SUR SAÔNE