

# Rentrée 2017, Nouveau à ABLEIGES

Dispensés par un Professionnel expérimenté et diplômé d'Etat...

## Vos cours de *Renforcement musculaire*

Avec ....



A la Salle des fêtes de la Villeneuve Saint Martin, au 2 Rue François Vaudin

**Le Renforcement Musculaire** est une activité qui tend à exercer les muscles de manière à faire évoluer le corps, à le rendre plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel.

### Avantages :

- **Croissance musculaire** : des muscles plus saillants ;
- **Force physique** : une meilleure endurance ;
- **Sèche musculaire** : une diminution de la masse grasse, de la cellulite, de la culotte de cheval ;
- **Amélioration de l'utilisation nerveuse des muscles** ;
- **Renforcement des articulations et des tendons** ;
- **Amélioration de la résistance osseuse** : une lutte contre la perte de densité osseuse comme l'ostéoporose ;
- **Gain cardio-vasculaire** ;
- **Amélioration de l'estime de soi et de la confiance en soi** ;
- **Prévention du mal de dos et des blessures** ;
- ....

**Inscription de 16 ans à tout âge** (certificat médical obligatoire avec aptitude au renforcement musculaire)

### Frais d'inscription :

110,00 € par an pour tous hors frais d'adhésion

### Frais d'adhésion :

15,00 € pour les habitants d'Ableiges

25,00 € pour les habitants d'autres Communes

Matinée d'inscription le 16 Septembre de 10h à 12h derrière la mairie d'Ableiges

Cours d'essai le 26 Septembre uniquement sur réservation par mail ou téléphone



### Renseignements et Inscription :

Renforcement musculaire d'Ableiges

Tel : 06 68 01 41 10

Mail : [asso.rm.ableiges@gmail.com](mailto:asso.rm.ableiges@gmail.com)

## Le MARDI de 20h15 à 21h15