

Centre socioculturel Emile Romanet
04 76 72 80 14



Renforcement musculaire

Carole

Découverte des fondamentaux du renforcement musculaire en ayant recours à différentes pratiques, telles que : classique, Pilates, Beatfit... et matériel divers et varié : élastique tube, ballon Pilates, bande latex, bâtons Beatfit... fourni par l'intervenante.

Les cours seront construits dans un objectif de progression pédagogique sur l'année .

Horaires et lieu : mercredi de 18h30 à 19h30
Dans la salle polyvalente des Poussous

