



## **Renfo-Cardio**

**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**

