



## Musculation/ remise en forme (Avenir)



La musculation est une activité physique axée sur le développement et le renforcement des muscles du corps. Elle vise à améliorer la force, l'endurance, la puissance musculaire, la taille des muscles et la composition corporelle. Elle peut également contribuer à la confiance en soi, à la discipline, à la gestion du stress et à la qualité de vie.

Salle conviviale de musculation où se pratique la remise en forme avec vélos, tapis de course, elliptiques pour le cardio et 24 postes de travail pour la musculation : développer, coucher, haltères, protiques, tirage dos, machine à épaules.

Ce club à taille humaine n'attend plus que vous !

### Coordonnées

[liegaux.f@wanadoo.fr](mailto:liegaux.f@wanadoo.fr)

06 40 22 98 20

Infos pratiques

Lieu :

2 rue des grands près

95470 Survilliers

Modalités d'inscription :

Fiche d'inscription à retirer sur place au forum

Certificat médical de moins de 3 mois

Questionnaire de santé et l'autorisation parentale pour les moins de 18 ans

2 photos

Prix :

Adultes Survillois 175€

Adultes extérieur 200€

Étudiant 160€

## Horaires

Du lundi au vendredi de 9h à 11h et e 17h à 20h30

Le dimanche de 10h30 à 11h45

## Contact

[liegaux@wanadoo.fr](mailto:liegaux@wanadoo.fr)