

Quoi ?

1 cours – renforcement musculaire

Travailler en douceur sur la posture, l'équilibre.
Récupérer par exemple de la force au niveau des bras.



1 cours – circuit training

Sur un rythme cardio un peu plus soutenu mais cependant tout à fait adapté, travailler en circuit sur divers ateliers.
L'objectif est de travailler l'ensemble des muscles du corps.



Pour qui ?

Pour toutes les adhérentes de Symphonie qui souhaitent pratiquer une activité sportive encadrée et adaptée.
Chacun travaille à son rythme.

Combien de personnes par groupe ?

2 minimum, 8 maximum afin de pouvoir assurer un coaching personnalisé.
Seuls les adhérentes de Symphonie sont présentes à ces séances.
Vous avez l'exclusivité d'un accompagnement adapté à vos éventuelles difficultés.

Quand ?

Le lancement est prévu le samedi 30 mars et la fréquence sera hebdomadaire.

10h00 Créneau renforcement musculaire

11h00 Circuit training

Les cours durent entre 45 minutes et 1 heure .

En cas de fortes demandes, d'autres créneaux pourraient être proposés.

Combien ?

Vous souhaitez venir ponctuellement :

- 15 euros le créneau choisi sans abonnement, sans engagement.

Vous avez envie de venir chaque semaine au moins pendant un mois

- 50 euros les séances du créneau choisi sans abonnement, sans engagement supérieur à 1 mois.

Où ?

Médical Move Center – 19, rue blaise Pascal – Maxéville.

Il s'agit d'un centre dédié à la rééducation et à la préparation physique. Ces espaces ne sont accessibles qu'avec un Coach.

Par qui ?

David ROUSSELOT – Coach sportif diplômé d'état

Conditions

S'inscrire par mail impérativement avant le jeudi soir à symphonie.assoc@gmail.com

Le nombre de personnes par groupe est volontairement limité. Pensez bien à vous inscrire. Si les demandes sont très nombreuses, nous vous proposerons des créneaux supplémentaires.

Fournir un certificat médical de moins d'un an autorisant la pratique sportive

Se munir d'une tenue adaptée et de chaussures de salle – vestiaire accessible et douche également

Pour tout autre renseignement merci de contacter l'Association Symphonie au **06 70 30 71 63** en laissant vos coordonnées.