

# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

## CUISSES-ABDOS-FESSIERS

### Responsable :

- [Lucie Adam](#) : poste 22.95.95.
- Email : [lucie-fabienne.adam@credit-cooperatif.coop](mailto:lucie-fabienne.adam@credit-cooperatif.coop)
- Bureau 5.125 aile B

### Présentation :

- Ventre, fesses et cuisses sont les zones du corps permettant d'avoir une silhouette harmonieuse !
- Ce cours permet de sculpter son corps, des abdos jusqu'aux cuisses et en passant par les fessiers.
- C'est aussi un cours de renforcement musculaire basé sur le bas du corps.
- Complémentaire avec d'autres sports comme la course à pied.
- Garçons et filles, n'hésitez pas à venir faire un essai sans engagement de votre part ! Un équipement est à votre disposition.

### Lieu et horaires :

- Les cours sont assurés par 1 professeur au rez-de-jardin (RDJ), en salle parquet :
  - Le jeudi de 12H à 12H50
  - Le jeudi de 13H à 13H50

### Participation demandée :

- Etre adhérent ASCC : 12€ par an
- Forfait annuel : 100€

### Remarque :

- Une visite médicale est fortement conseillée

