

ENEZ FAIRE DU SPORT SANS VOUS FAIRE MAL !

Musculation en douceur adaptée à tous âges
Pour non nageurs et nageurs (séance au petit bassin)
Etirements et assouplissements
Remise en forme douce et progressive
Non traumatisant pour les articulations



Objectifs visés : tous les bienfaits de l'eau pour le corps et pour l'esprit

- d'ordre musculaires (tous les muscles sont sollicités : abdos, fessiers, cuisses, épaules...)
- d'ordre cardio-vasculaire (amélioration du souffle).
- la pression de l'eau favorise également le retour veineux et soulage les jambes lourdes.
- renforcement de votre souplesse musculaire et articulaire
- sentir son corps différemment : Dans l'eau, on se sent beaucoup plus léger. Cette sensation de légèreté permet de lutter contre les tensions musculaires et aide ainsi à se détendre...

ENEZ nous rejoindre tous les mercredis soirs à la piscine de Schiltigheim , début de la séance à 18h15 - Fin de la séance à 19h00

Contact et renseignements : <http://www.ascs-nptfr.fr>

Ou Roger COMBEAU au 06 75 40 62 45