

CLUB MUSCULATION

Animation : Michel Lefevre

Référent : Michel lefevre - 03 83 75 80 00

La musculation, un loisir et une activité toute en énergie !

La salle de musculation est avant tout un endroit pour se détendre après le travail... Nous ne cherchons pas à faire de la compétition, d'où le terme "loisir", mais plutôt à être bien dans son corps au féminin comme au masculin. L'échauffement de 10 minutes et la récupération sont deux étapes importantes à ne pas négliger. Elles permettent d'obtenir une meilleure préparation et d'éviter les accidents. Une observation stricte du règlement est fortement recommandée.