

Salle de musculation Centre Sportif Jean Talbot



Aude FLAMENT



Loïs LEFEUVRE



Isabelle MASQUELEZ



Didier NGUYEN

OBJECTIFS ET CONTENUS DU COURS

La pratique de la musculation a de nombreuses vertus pour toutes et tous. Elle vous permet d'être plus fort, de gagner en confiance et participe à de la perte de poids si elle est associée à un régime adapté.

Ce cours a pour objectif de vous accompagner dans l'atteinte de vos objectifs qu'ils soient esthétique, de santé ou de performance.

Vous serez guidés pour maîtriser les différents mouvements de musculation sous diverses formes et avec divers appareils. Les enseignants du DAPS pourront vous proposer des programmes et des tests adaptés.