



RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET CARDIO EN CIRCUIT TRAINING



Cette année Frémécourt Loisirs souhaite vous proposer une activité de renforcement musculaire et cardio sous un format circuit training, une fois par semaine.

Nous vous attendons **le mercredi 25 septembre à 18h30** à la salle polyvalente de Frémécourt, rue du Four, pour une séance découverte d'une heure, gratuite, avec le coach.

Prévoir chaussure de sport d'intérieur, serviette et bouteille d'eau.
Informations et inscription à l'issue de la séance.

Le mot du coach :

"Je suis Steeve HUET coach sportif en sport-santé et performances.

Je vous invite à venir (re)découvrir vos ressources et vos capacités physiques à travers du renforcement musculaire et cardio sous un format circuit training principalement mais aussi sous d'autres formes.

Nos séances sont basées sur une approche sport - santé ce qui nécessite pas de niveau en particulier mais juste d'être là pour se renforcer, se tonifier, être plus mobile et évoluer au sein d'un groupe bienveillant.

A bientôt"

Activités à venir, informations dans un prochain bulletin :

- Karting Enfants et Ados nés entre 2009 et 2015, lundi 21 octobre après-midi.
- Soirée festive, samedi 16 novembre.