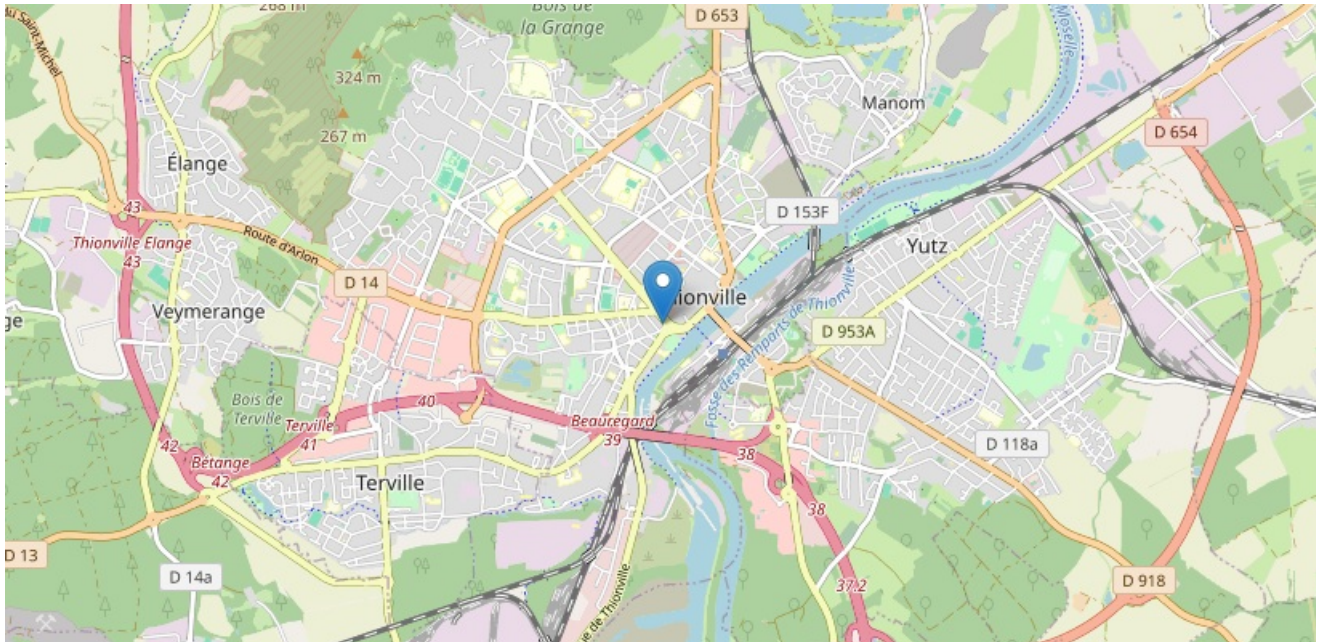


## MARCHÉ NORDIQUE & RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Public Cible : Adultes

Public Cible : Proches et aidants

Activité physique adaptée



### ADRESSE

Association Les Dames de Cœur Restaurant Les Sommeliers 23 Place de la République  
57100 Thionville



### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

📞 Coordinatrice: 06 02 36 38 21

✉ : [coordination.etp@lesdamesdecoeur.fr](mailto:coordination.etp@lesdamesdecoeur.fr)

🌐 <https://lesdamesdecoeur.fr/activites-et-ateliers/renforcement-musculaire/>



### STRUCTURE

**ASSOCIATION LES DAMES DE COEUR**

Association Les Dames de Cœur Restaurant Les Sommeliers 23 Place de la République  
57100 Thionville

. Pratiquer en extérieur pour permettre de se tonifier les muscles du corps tout en s'aérant l'esprit (en hiver, parcours de circuit training en intérieur)

. Renforcer les chaînes musculaires et articulaires

. Gagner en force et en endurance pour une amélioration globale du corps

Ces séances sont animées par des professionnels du sport, formés à l'éducation thérapeutique du patient (ETP).