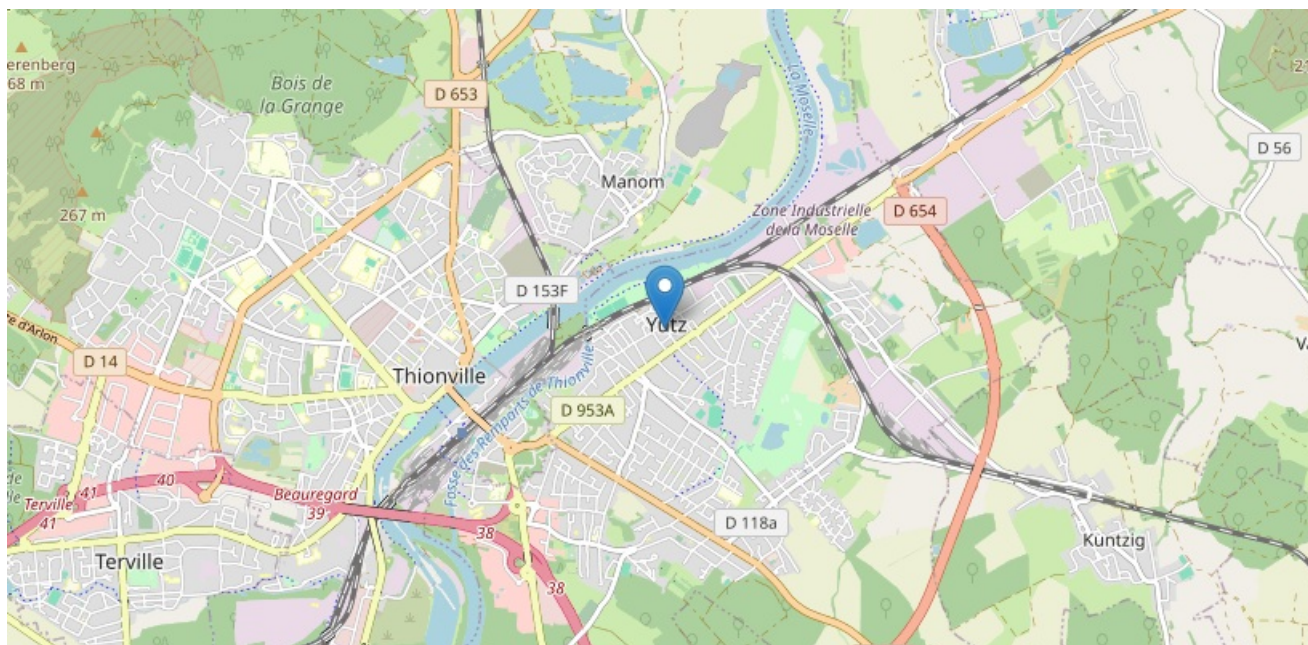


## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

**Soin de support (INCa)** **Public Cible : Adultes** **Activité physique adaptée**



### ADRESSE

YUTZ  
57970 Yutz



### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

 Informations et inscriptions: 06 02 36 38 21

 <https://lesdamesdecœur.fr/activites-et-ateliers/renforcement-musculaire-2/>



### STRUCTURE

**ASSOCIATION LES DAMES DE COEUR**

Association Les Dames de Cœur (siège social) Restaurant Les Sommeliers  
23 Place de la République  
57100 Thionville

A raison d'une séance par semaine, il vise à renforcer musculairement les membres supérieurs et inférieurs. Cette discipline apporte des bienfaits bien souvent sous-estimés : protection des os, renforcement de la santé cardiovasculaire, prévention du mal de dos et des blessures, amélioration des performances physiques et même perte de poids. Pratiquée correctement, elle constitue un véritable allié pour votre santé.