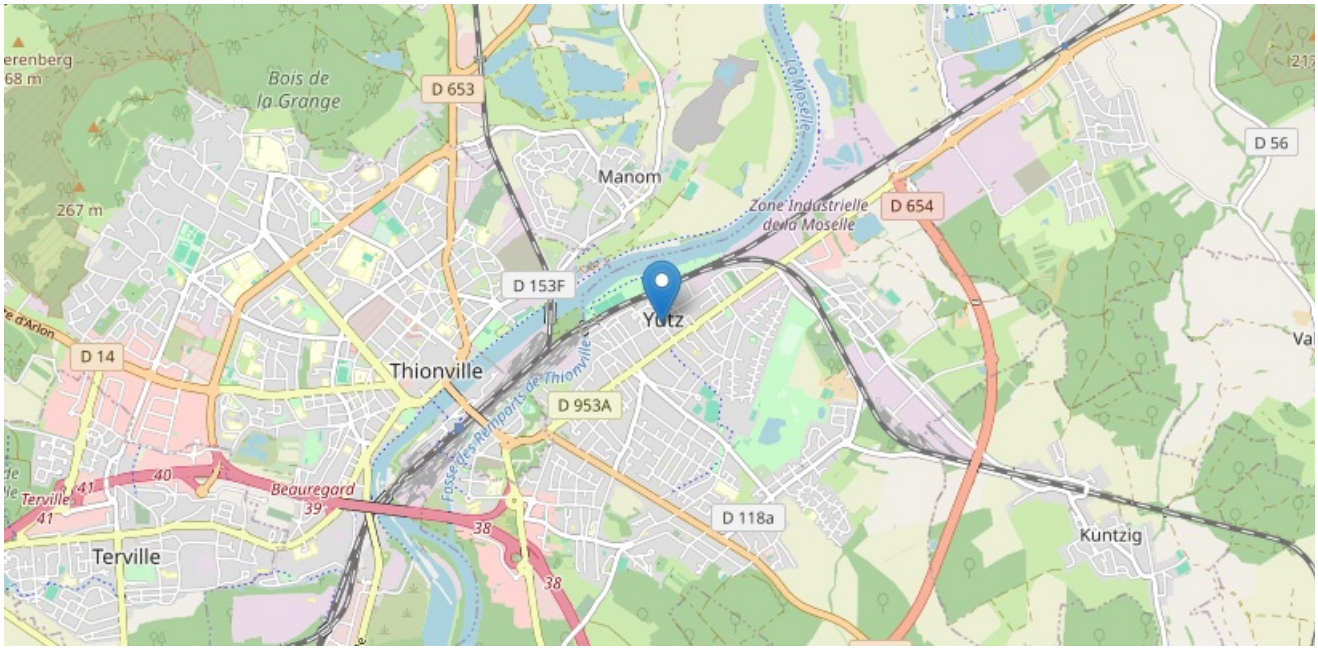
RENFORCEMENT MUSCULAIRE

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://lesdamesdecoeur.fr/activites-et-ateliers/renforcement-musculaire-2/

STRUCTURE

ASSOCIATION LES DAMES DE COEUR
Association Les Dames de Cœur (siège social) 94 Route de Guentrange
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.