

L'ECOLE HALTERO / TONUS ET EXPLOSIVITE EST LANCEE A FAMECK !

JEUNES DE 10 A 17 ANS

A PARTIR DU MERCREDI 19 MARS 2025

Séances découverte : Inscrivez-vous pour l'organisation !



scfameck57.sportsregions.fr ou

par sms Vincent 06

Activités ludiques et athlétiques , avec des exercices adaptés à leur âge et par un apprentissage gestuel progressif , leur permettant d'acquérir des réflexes et de bonnes postures qui leur seront utiles tout au long de leur vie.

Les bienfaits de l'haltérophilie et de la musculation éducative ne sont plus à démontrer : c'est un apprentissage technique, mais aussi mental qui exige une concentration et un contrôle de soi. Leur pratique accompagne parfaitement la croissance, favorise l'ossification, renforce la musculature, les articulations, développe la force et l'explosivité ,mais aussi la souplesse et la coordination.

N'hésitez pas à inscrire vos enfants pour une séance d'essai et à rencontrer les entraîneurs en salle Criton.



A partir de ce mercredi 19 mars 2025 et tous les mercredis de 16h00 à 18h00, les filles et les garçons âgés de 10 à 18 ans peuvent venir pratiquer dans une ambiance ludique l'haltérophilie et la musculation éducative, avec les éducateurs sportifs du club à la Cité des sports : **salle Criton**

scfameck57.sportsregions.fr
Association conviviale 1971



Avec la même licence omnisport FSGT pratiquez 2 activités : Renforcement musculaire « pour toutes et tous et à tous les âges de la vie » . Salle Criton , 160 m2 du lundi au vendredi de 17 h00 à 21h30

+

Tennis de table « loisir »
mercredi et vendredi :
18h00 à 20h00 . Salle
Muzinski

