

fameck
VILLE DE



Février à décembre 2024

Cela fait un moment que vous songez à vous (re) mettre à une activité de renforcement musculaire : mais vous ne savez pas encore comment vous lancer ?

Que recherchez-vous ? : améliorer votre capital santé, devenir plus fort, vous affiner, vous perfectionner, lutter contre le vieillissement musculaire ? bouger tout simplement ?...

Si vous vous questionnez pour l'un de ces mobiles : vous êtes au bon endroit avec l'association fameckoise du Sporting Club, pour vous accompagner et vous guider , dans un cadre convivial et associatif.

Les animations thématiques du SCF « pour vivre et découvrir »* : « sans matériel , avec poids de corps, avec engins : médecine- ball ,kettlebell , sangles de suspension , élastiques ... » sont animées de façon à ce que tous les groupes musculaires travaillent par des situations « adaptées et ludiques » , « partagées et intergénérationnelles ».

Toutes ces situations vont solliciter progressivement vos fonctions cardio-respiratoires ,cardio-vasculaires et bien entendu « musculaires ». Les activités se vivent à partir de votre niveau initial , se déroulent pour que chacun puisse travailler à son propre rythme ,progresser, favoriser son autonomie : tout en partageant en petit groupe dans une ambiance conviviale.

Des « outils » de terrain que vous pourrez reproduire au quotidien , vous permettront d' (auto) - évaluer vos progrès et de gagner en autonomie dans votre projet.

Rendez-vous :

 Cité des sports avenue François Mitterrand 57290 Fameck
Retrouvez- nous : salle CRITON ou contactez-nous :

scfameck57.sportsregions.fr pour les créneaux *



fameck
VILLE DE

Cité des Sports

**Avenue François
Mitterrand**

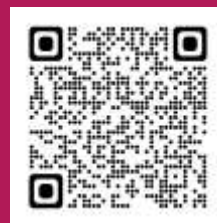
57290 FAMECK

Salle CRITON

**SPORTING CLUB
FAMECK**

Association conviviale
depuis 1971

du lundi au vendredi de
17 h00 à 21h30



Venez nous retrouver :

en Salle Criton

160m2 :

« renforcement
musculaire pour toutes
et tous et à tous les
âges de la vie. »

