

La musculation

Renforcement musculaire - Tonification musculaire

Musculation : prise de masse ; prise de force ; puissance ; vitesse ; résistance ; endurance.

Travailler en **musculation** permet de perdre du poids, de prendre du volume musculaire, de retrouver un équilibre musculaire, et aussi la rééducation musculaire ...

La **musculation** est accessible à tous, du débutant au confirmé : tout le monde y trouve son bonheur.

Nos **éducateurs sportifs diplômés d'état** (B.E.M.F) sont à votre écoute en permanence afin de vous assurer un travail en toute sécurité, qui sera évolutif selon vos objectifs personnels.

Durant les horaires d'ouverture de la salle vous pouvez venir vous entraîner en **musculation**, à votre rythme, selon votre emploi du temps. Il y aura toujours quelqu'un pour vous conseiller, vous guider, vous entraîner lors de votre pratique de la **musculation**.

La **musculation** est pratiquée en entretien, en complément d'un autre sport, en préparation ski, etc...

La **musculation** est nécessaire au bien être. Pratiquée régulièrement, progressivement et en toute sécurité, elle permet d'éviter les problèmes de dos, de mieux connaître son corps grâce à une prise de conscience et de mettre à profit ces nouvelles connaissances au quotidien (maintien, placements, respiration, renforcement musculaire des zones sensibles).

Bien dans mon corps, bien dans ma tête ...

L'Acropole Bordeaux propose :

- **des cours collectifs de musculation**
- **des entraînements de musculation sur mesure**

L'Acropole - Salle de sport - 173 rue Lecoq - 33000 Bordeaux

Tél. 05 56 98 40 91

Mail : evelyne.moraud@orange.fr

Site : www.lacropole.com