FIT’N FORME

UN PROGRAMME PROPOSÉ PAR LE CASL DANS LE CADRE DU SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

Fit’n forme est un programme qui permet de travailler les différentes zones du corps, en sollicitant les muscles sans jamais leur demander d’efforts violents. Cette activité invite les pratiquants à prendre le temps de bien réaliser leurs mouvements, au sol, debout ou assis. Les postures sont variées et adaptées à chaque participant. Fit’n forme permet de reprendre contact avec leurs différents groupes musculaires, pour mieux les ressentir et les solliciter.

FIT’N FORME

ÉCOLE élémentaire ST JEAN - Lundi 17H30 à 18H30

ÉCOLE maternelle FABRE - Vendredi 17H30 à 18H30

Inscription & Renseignements
04 90 25 46 85 - casl@avignon-sport.com