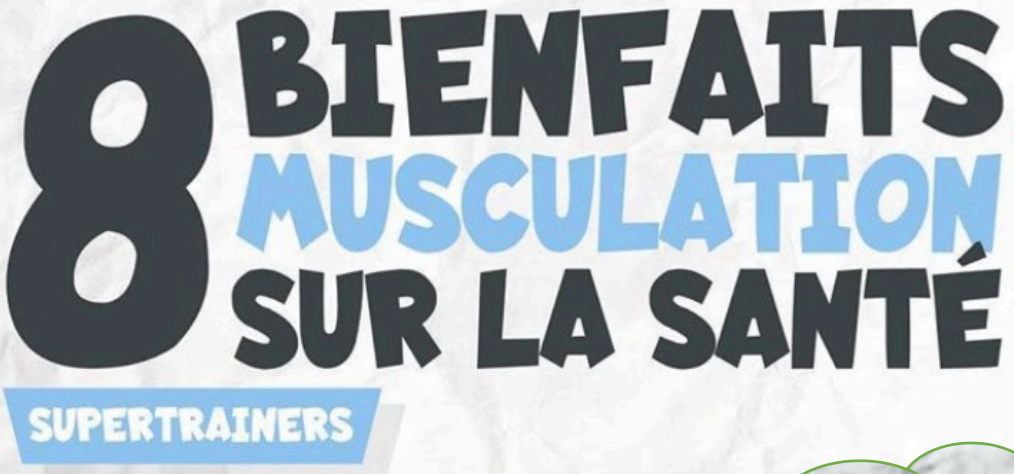
MUSCULATION
INITIATION / PROGRAMMES

LE MERCREDI 23 SEPTEMBRE DE 13H30 à 16H30

En salle de musculation à PABLO NERUDA

(en face du lycée, accès par la rue SALVADOR ALLENDE)

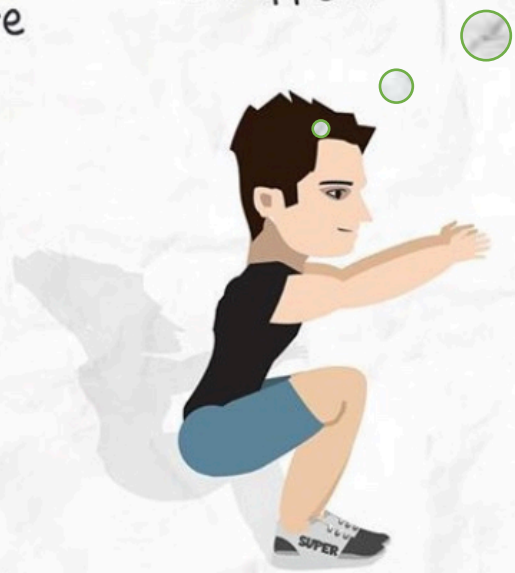


Vite, je m'inscris auprès de mon professeur d'EPS !

Renforcement système immunitaire

Régulation de l'appétit

Lutte contre le vieillissement



Augmentation de la force et des capacités physiques

Augmention du métabolisme et diminution risque obésité

Plus de bien être et moins de douleurs

Améliore la qualité du sommeil