Espace Forme - 119 rue du Point du Jour Boulogne

MARDI	JEUDI

Entrainement sur appareils :

✓ **De 12h à 13h30**

Cours collectifs :

✓ **De 12h30 à 13h15**

Pilates	Renforcement musculaire

Descriptif des cours collectifs

Pilates :

✓ Méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Les muscles profonds sont les muscles du centre, qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos).

Renforcement musculaire :

✓ Le renforcement musculaire permet de rendre vos muscles plus toniques, plus forts : cette discipline a pour but de rééquilibrer votre structure musculaire

✓ La répétition des bons mouvements renforce les muscles stabilisateurs chargés de maintenir le corps dans une bonne posture.

INFOS PRATIQUES

Comment j'adhère ?

Depuis www.esrenault.fr

Se connecter à son compte adhérent (à créer si nécessaire).

Dans la boutique, cliquer sur « Sports de bien-être » et sur « Gym Forme ».

Dans son panier mettre produits :

- ✓ Adhésion Gym Forme
- ✓ Puis au choix :
  - Produit : « Espace Forme Boulogne saison entière »
  - Ou : « Espace Forme Boulogne trimestre 1 » (ou 2 ou 3 selon période).

Informations pratiques

Certificat d'Absence de Contre-Indication (CACI)

Nécessité de fournir un CACI stipulant l'absence de contre-indication à la pratique du sport choisi. Ex dans le cas présent : « **activités de maintien de la forme** » ou « **sports en salle** »…

Le CACI est à insérer dans son compte adhérent lors de la procédure d'inscription en ligne.

Un CACI doit dater de moins de 1 an. Sa période de validité peut aller jusqu'à 3 ans sous réserve de satisfaire à un questionnaire de santé CERFA (accessible en ligne sur le site internet de l'ESR lors de la procédure d'adhésion).

Planning des jours d'ouverture sur : https://www.esrenault.fr/shop/19/home/more

Contact : entente-sportive-renault@wanadoo.fr

Maria-Teresa

Votre coach

✓ **Maria-Teresa, votre coach, personnalise votre parcours avec possibilité, si vous le souhaitez, de commencer votre séance fitness sur les appareils (fessiers, abdos, dos…..) afin de compléter votre programme d'entrainement.**