

## *Groupe renforcement musculaire et remise en forme cardio respiratoire*



**Cours les mardis et jeudis de 13h à 14h,  
encadrés par un kinésithérapeute DE.**

**Au liberty gym de  
Masevaux Anciennement  
Weldom, 22 Rue  
d'Houppach, 68290  
Masevaux Niederbruck.**



**Séances en groupe pour tous niveaux,  
personnalisée avec deux sous-groupes :**

**Groupe 1** : remise en forme, perte de poids, pathologies cardio respiratoires et diabète



**Groupe 2** : renforcement musculaire ciblé pour problème de dos, rééducation après prothèses (hanche, épaules, genoux), douleurs chroniques, maladies dégénératives etc..



**Inscription** : au mois, 13.30€, pour accéder à la salle. Une ordonnance et le pass sanitaire sont nécessaires pour accéder au cours.

### *Organisations des cours*



**Début des cours** mardi 8/12/21 à 13h et jeudi 10/12/21 au Liberty gym de Masevaux.

**Prévenez votre kiné de votre présence**, c'est lui qui gère les places libres dans le planning (vous pouvez venir 1X ou 2X / semaine selon votre envie de progresser)

**Le règlement** se fera lors de la première séance, au gymnase, engageant pour un mois.

**La séance** est d'environ 1h, mais elle peut débordée suivant le programme.

**Si vous devez partir avant la fin** de la séance, merci de m'en informer auparavant juste pour une question d'organisation.

**En séance le règlement du club de Gym fait foi.**



**Venez en tenue de sport,** munie d'une serviette et d'une gourde. **Des douches** sont à votre disposition.

**Un suivi chiffré de vos progrès sera effectué chaque mois selon vos envies (mesure du poids, de la douleur, de la force, du rythme cardiaque...etc)**

