

Avec Clement Antoine,  
Masseur-kinésithérapeutes  
Diplômé d'état

VENEZ PRATIQUER LE  
**Cours Renforcement  
musculaires/Etirements**

*Avec votre kinésithérapeute.*

Tous les  
➤ **Mardis 13h00 à  
14h00**

**MERCI**



*Au cabinet de Kinésithérapie,  
21 Bd Gambetta 34110  
Frontignan  
04.67.48.11.85*

# Le renforcement musculaire, qu'est-ce que c'est

Le renforcement musculaire peut servir dans votre quotidien même si vous n'êtes pas un athlète, améliorez votre posture, maintenir votre colonne vertébrale, éviter de vous blesser et prévenir les douleurs. Il est également souvent utilisé à la suite d'une blessure



## OBJECTIFS :

- Travail de l'endurance
- Renforcement des articulations
- Travail de cardio-respiratoire
- Diminution du stress
- Gain de souplesse
- Tonification musculaire

## CARTE D'INSCRIPTION

Nom : .....

Prénom : .....

Numéro : .....

Date d'adhésion : .....

*Valable 3 mois à compter de la date d'adhésion*

1 Cours - 12 €

10 Cours - 55 €

20 Cours -100 €

Merci de nous retourner la  
Carte jointe à votre moyen  
De paiement (chèque ou  
Espèces) lors de votre  
Prochaine visite.