



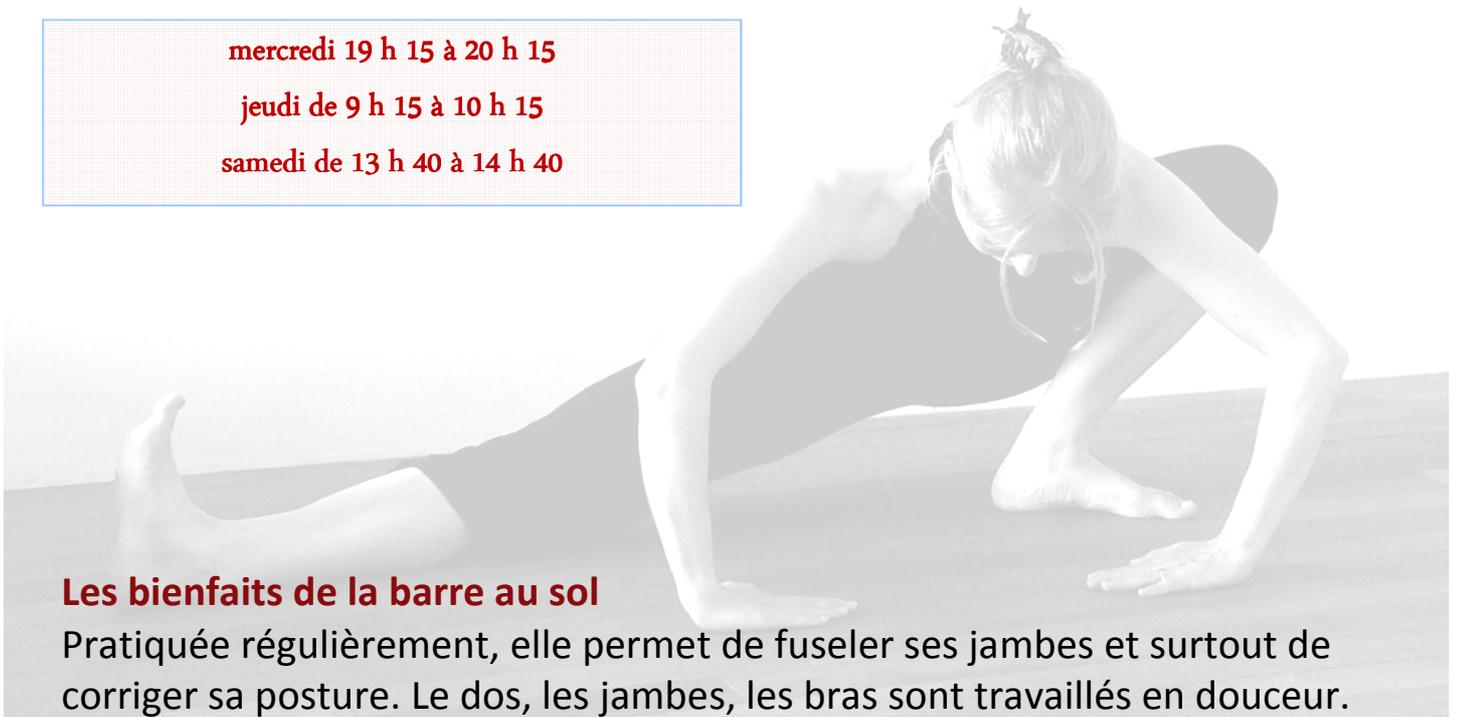
USMG

Barre au sol

mercredi 19 h 15 à 20 h 15

jeudi de 9 h 15 à 10 h 15

samedi de 13 h 40 à 14 h 40



Les bienfaits de la barre au sol

Pratiquée régulièrement, elle permet de fuseler ses jambes et surtout de corriger sa posture. Le dos, les jambes, les bras sont travaillés en douceur. Aujourd'hui accessible à tous, la barre au sol est bénéfique tant sur le plan physique que mental. Elle permet non seulement de renforcer ses muscles, mais également d'évacuer son stress et se détendre. Elle améliore la souplesse. Elle est le parfait complément d'une activité sportive tonique.

Inscrivez-vous auprès de : Maud FAUCHET - 06.84.35.11.90

Salle Louis Vassout - Rue du Château Trompette - 780950 GAMB AIS

Mail : usmgambais@wanadoo.fr