



# RENFORCEMENT MUSCULAIRE DU DOS

sur inscription



**45 MIN**

**NIVEAU : doux**

**TARIF : 4 € + entrée piscine**

## CONSEILS DU COACH :

- Apportez 1 bouteille d'eau,
- des lunettes de natation,
- des palmes,
- et votre bonne humeur !

## DESCRIPTION

*Cours qui sollicite les différents muscles du tronc, exercices de gainage qui permettent le renforcement musculaire et favorise la tonicité du dos et des abdominaux évitant ainsi le mal de dos.*

*Il est nécessaire de savoir nager !*



## HORAIRES

**PISCINE DE MUTZIG**

**Mardi : 12h15 à 13h**



[piscines.cc-molsheim-mutzig.fr](http://piscines.cc-molsheim-mutzig.fr)  
[piscines@cc-molsheim-mutzig.fr](mailto:piscines@cc-molsheim-mutzig.fr)

Mutzig : 03 88 48 52 88

Dachstein : 03 88 49 23 00