

## Quand

Tous les dimanches de 9h à 13h15.

3 créneaux disponibles

-9 heures / 10 heures 15

-10 heures 30 / 11 heures 45

-12 heures / 13 heures 15

Au Pôle Nutrition  
Sport Santé

7 rue des Cailles,  
68270 Ruelisheim

Séance d'essai offerte,  
puis 200 euros les 10  
séances, possibilité de  
payer à la séance



# Renforcement Musculaire

**Avec Michael Grimaldi – Coach et éducateur sportif**

Entraîneur diplômé d'Etat en métiers du sport, je vous apporte toute mon expérience et ma passion pour vous soutenir à travers **des séances d'activités physiques adaptées à votre état de santé, et à vos capacités.**

Adaptées à vos besoins personnels, tous les publics sont les bienvenus : personnes âgées, en surcharge pondérale, reprise d'une activité physique après une longue période d'inactivité, réathlétisation suite à une blessure, ou tout simplement l'envie de prendre goût à bouger... POUR sa SANTE ! **Séance adaptée à chacun (si nécessaire).**

**Amincissement, Raffermissment,** et aussi **Renforcement musculaire** qui est ma spécialité vous seront proposés. Je travaille sous forme de circuit où j'intègre des exercices que j'adapte à chacun, les exercices changent de séance en séance pour vous apporter une progression constante. Vous pourrez également refaire ces exercices chez vous car la majorité des exercices sont réalisés à poids de corps (**sans charge**) ou avec du petit matériel comme des élastiques, Steps (ou escalier), Swissball, etc...

**Séance de découverte « offerte »**

*(Merci de me contacter afin de définir ensemble un créneau)*



[amichael.grimaldi@free.fr](mailto:amichael.grimaldi@free.fr) 07/60/20/67/38



