

salle de fitness et de musculation

Mardi, jeudi, vendredi

08h30 à 10h00

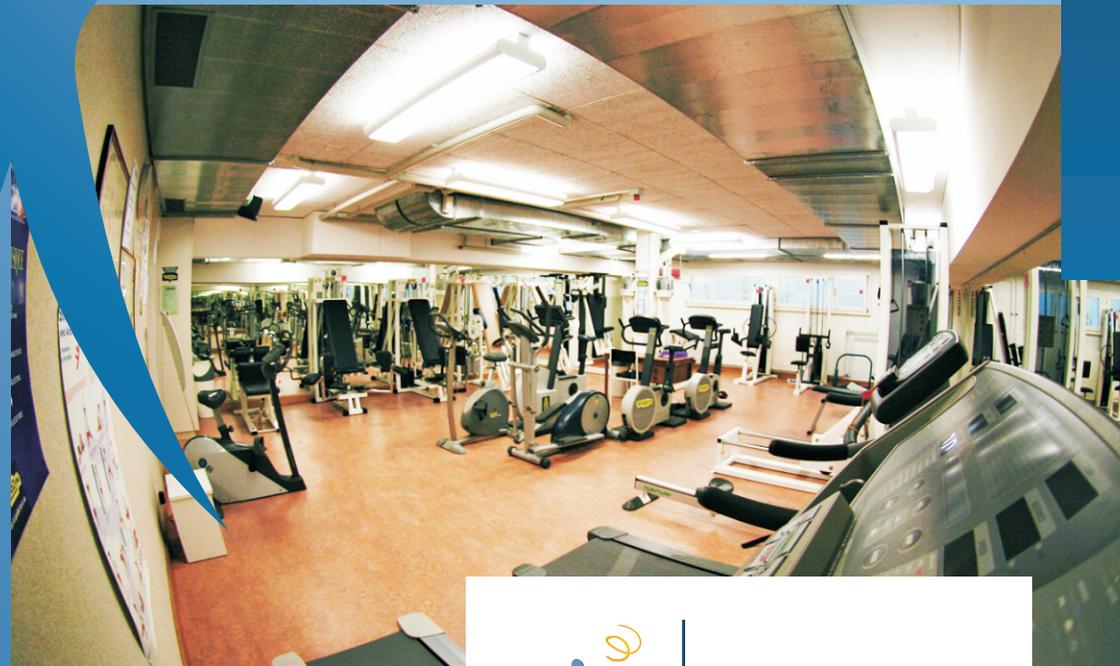
Du lundi au jeudi

18h15 à 19h45

*Fermeture durant les congés
scolaires*

*Salle sous le bâtiment scolaire
Rue de la Chapelle 55
1958 Uvrier*

Uvrier-Sports
Case postale 14
1958 Uvrier
Renseignements 078.801.39.50
www.uvrier-sports.ch



**UVRIER
SPORTS**



**UVRIER
SPORTS**

Au rythme de l'effort...

Le secret de la musculation est de démarrer en douceur un programme « bien être » qui consiste à choisir des poids que l'on est capable de soulever et divers appareils qui vous permettent d'effectuer les exercices adéquats.

Hommes et femmes constateront le résultat des efforts entrepris par la sculpture du corps et un meilleur tonus de la musculation. Mais également une amélioration de la posture et des performances lors d'autres

activités. Du point de vue médical, vous bénéficierez d'une plus grande résistance aux maladies.

Votre instructeur et ses monitrices vous aideront à choisir et à utiliser les appareils, répondant à vos objectifs.

Lors de la première séance, un test sera établi afin d'évaluer votre aptitude physique. Prenez avec vous un linge ainsi qu'une bouteille d'eau et hydratez-vous régulièrement.

Règles d'or d'un bon entraînement

Indispensable

L'échauffement de 10 minutes accélère la circulation sanguine, contribuant à éviter les douleurs et les contractions musculaires.

Travaillez les bras puis les jambes, cela facilitera la suite de votre entraînement.

Un mouvement lent et contrôlé soumet le muscle à une contrainte relativement uniforme pendant toutes les phases d'un exercice.

Respirer régulièrement facilite l'oxygénation des muscles et vous évitera les crampes.

Entre chaque série de mouvements il faut prévoir une pause d'environ 1 minute pour permettre au muscle de retrouver son énergie.

A la fin de votre entraînement n'oubliez pas d'effectuer les exercices indispensables de stretching.

Le stretching consiste à assouplir votre musculation afin de prévenir les accidents et blessures. Il vous permettra de profiter davantage des agréments du sport.



Tarifs

Abonnement annuel	Fr. 250.00
Abonnement annuel Etudiant, apprenti, retraité	Fr. 200.00
Abonnement semestriel	Fr. 200.00
Abonnement semestriel Etudiant, apprenti, retraité	Fr. 150.00
Abonnement 10 séances	Fr. 100.00
Abonnement 10 séances Etudiant, apprenti, retraité	Fr. 80.00
Abonnement 1 mois	Fr. 50.00
Abonnement 1 mois Etudiant, apprenti, retraité	Fr. 30.00