



# RENFORCEMENT

# LES ARGONAUTES

ÉCOLE DE DANSE ET DE BIEN-ÊTRE

Qu'est-ce qu'un cours de renforcement musculaire ?

Le renforcement musculaire est une activité ou un programme d'entraînement qui vise à travailler une chaîne musculaire bien précise en vue d'améliorer son efficacité.

## Les caractéristiques :

Les exercices peuvent se faire uniquement au poids de corps ou bien avec des charges.

## Les bénéfices des cours collectifs de renforcement musculaire :

- Brûler les calories
- Améliorer la condition physique
- Améliorer la force fonctionnelle et l'équilibre
- Gagner en résistance et endurance
- Gagner en fermeté
- Sculpter le corps
- Remodeler la silhouette
- Sentiment de bien-être

## Déroulement d'un cours:

- Échauffement
- Corps de séance (exercice renforcement)
- Retour au calme (Étirements )

