

MUSCULATION HALTÉROPHILIE

SPORTING CLUB DE NEUILLY

NOTRE OFFRE

Une animation fédératrice sur mesure à définir avec vous. Bien-être, forme physique, cohésion, récupération, anti-stress... les bienfaits sont multiples.

Contrairement aux idées reçues, la musculation et l'haltérophilie sont des activités recommandées aux personnes souffrant de maux de dos chroniques, grâce à l'apprentissage des postures adéquates sous la tutelle d'un professionnel, mais aussi pour revitaliser le corps, dynamiser la vascularisation et renforcer les articulations. Plus d'un tiers de nos pratiquants sont des femmes. Ces disciplines sont essentielles dans le cadre de la préparation physique de nombreux autres sports (judo, sprint, rugby, handball, basket...).

Ces deux disciplines sont un excellent remède contre les effets délétères de la sédentarité sur la santé physique et mentale.

NOS ACTIVITÉS

Le Sporting Club de Neuilly est l'endroit idéal pour prendre soin de son corps et se dépenser. Entourée par la Seine et proche de la Défense, notre salle lumineuse est composée d'espaces musculation et cardio ainsi que de plateaux d'haltérophilie.

Pour tous ses membres, le Club offre des activités dans une ambiance conviviale :

Musculation et renforcement / Abdos-fessiers et gym traditionnelle / Initiation haltérophilie / Travail postural / Cardio-training / Stretching.

Pour le Team Building, le Club propose des interventions sur mesure sur : les **bienfaits du sport**, la **nutrition**, comment **prendre soin de son corps**, le **travail d'équipe**, la **gestion du stress**...

LIEUX DE PRATIQUE

Complexe sportif de l'Île du Pont
92200 Neuilly-sur-Seine

L'expérience est meilleure dans la salle du Complexe Sportif de l'Île du Pont car nous avons les équipements à disposition.

Possibilité de mise à disposition des coaches pour des séances en entreprise, de façon ponctuelle.

DURÉE

Séance en groupe :

Séance de 45min

Team Building :

Séance de 3h

TARIF (TTC)

Adhésion annuelle (septembre à août)

305€ au lieu de 380€

A partir de 10 inscriptions

Accès au club tout au long de la saison

Team Building

Devis sur mesure

De 6 à 20 personnes

Intervention ponctuelle

CONTACT

Téléphone : **01 47 47 29 68** (12h-14h et 17h-21h45)

Adresse email : **info@scneuilly.com**

Informations sur : <https://www.scneuilly.com/>