

La FFHM, ambadrice du sport-santé !

- ❖ La musculation est le moyen reconnu comme étant le plus efficace pour remodeler votre corps et améliorer votre condition physique. Suivre un entraînement ciblé par nos entraîneurs permettra à votre silhouette d'être plus tonique, plus forte et plus souple.
- ❖ Assurant une mission de service public, la FFHM est impliquée dans l'amélioration de la santé et la prévention des maladies chroniques : mal de dos, surpoids, diabète. Nos programmes, conçus avec des spécialistes médicaux, sont adaptés aux capacités physiques de chacun.
- ❖ Notre expertise de la musculation vous garantit une pratique en toute sécurité. Vos séances sont individualisées et vous êtes accompagnés par nos coaches.
- ❖ Vous pouvez pratiquer en séances individuelles, mais aussi en cours collectifs pour un trio « motivation - convivialité - bien-être » à son maximum !
- ❖ Les éducateurs de nos clubs sont spécialement formés pour vous accompagner, que vous soyez à la recherche d'une meilleure santé, d'une silhouette affinée et plus tonique ou d'un meilleur bien-être au quotidien.

**Musculation, Haltérophilie, Fitness ...
bienvenue au club !**



**REJOINS
LE CLUB**

Rejoignez-nous sur ...

-  @ffhalterophilie.musculation
-  @FederationFrancaiseHalteroMuscu
-  @FFHaltero
-  Fédération française Haltérophilie - Musculation



et sur notre site web... ffhaltero.fr

PALLINI

ELEIKO





La musculation quelles que soient vos envies !

Quel que soit votre niveau, les méthodes de musculation vous permettront d'atteindre vos objectifs dans la convivialité, le partage et avec toute l'expertise de la Fédération française d'haltérophilie-musculation.

Vous souhaitez :

- ❖ Tonifier votre corps ?
- ❖ Développer votre puissance ?
- ❖ Améliorer votre physique ?
- ❖ Affiner votre silhouette ?

Un club affilié FFHM ? Pour quoi faire ?

- ❖ Pour y trouver la convivialité, la solidarité et l'expertise de nos éducateurs diplômés.
- ❖ Pour se développer harmonieusement ou (re)trouver confiance en soi !
- ❖ Repousser ses limites et prendre du plaisir dans l'effort.
- ❖ Être accompagné au quotidien et progresser en toute sécurité.

Le club est fait pour ça, le club est fait pour vous !

L'haltérophilie ! C'est quoi ?

Une discipline olympique qui consiste à soulever la charge la plus lourde possible au-dessus de la tête. Ses mouvements principaux, l'arraché et l'épaulé-jeté, vous permettront de travailler l'explosivité, la mobilité et l'intégralité des muscles de votre corps.

Venez au club pour dépasser vos limites et libérer votre potentiel physique.



Coupon d'invitation

pour deux personnes à une séance d'essai

Club :

Adresse :

Tél :

Site web :

Nom & prénom :

Age :

Courriel :