

## les bienfaits de la musculation en 5 points



- 1 L'ESTHÉTIQUE,**  
la musculation permet une action localisée et ciblée
- 2 L' AIDE MINCEUR,**  
la musculation permet d'augmenter sa dépense énergétique durant sa pratique mais aussi au quotidien
- 3 LA LUTTE CONTRE L'OSTÉOPOROSE,**  
la musculation permet de maintenir et de développer le capital osseux
- 4 LA LUTTE CONTRE LE MAL DE DOS,**  
la musculation permet un renforcement des muscles du dos et des abdominaux, ainsi qu'une éducation posturale
- 5 L'AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE VIE,**  
la musculation renforce le tonus musculaire, indispensable dans les gestes du quotidien

La FFHM, le plus grand réseau de salles de musculation en France !

CONVIVIALITÉ

ECOUTE

EXPERTISE

TROUVEZ UN CLUB PRÈS DE CHEZ VOUS SUR [FFHALTERO.FR](http://FFHALTERO.FR)



## le programme Silhouette Halter



Un concept inédit d'entraînement en musculation adapté aux femmes :

TONIFICATION,  
AMINCISSEMENT,  
REMISE EN FORME,  
BIEN-ÊTRE...

Silhouette  
HALTER'  
c'est

DES OUTILS

un carnet d'entraînement,  
des vidéos d'exercices,  
des éducateurs formés au concept.

UNE DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

accessible à toutes,  
ludique et dynamique,  
efficace et rapide.

esthétique



santé



bien-être



la FFHM soutient la pratique sportive féminine à travers son programme de féminisation

RETROUVEZ TOUTE L'ACTU DE LA FFHM SUR FFHALTERO.FR |   



# SILHOUETTE HALTER'

la musculation pour toutes les femmes !

## MON CLUB

Adresse : .....

Tél. : .....

Mail : .....

Site web : .....

