

Extrait du Site officiel de la Ville de Plouguenast

<http://www.plouguenast.fr>

# MUSCULATION

- Vivre à Plouguenast - Sports -

Date de mise en ligne : vendredi 23 mai 2008

---

**Site officiel de la Ville de Plouguenast**

---

**Contact : CHARLES BOINET 02 96 28 77 57**

► **Ouvert à tout public âgé de plus de 15 ans**

entretien physique à base de mouvements de renforcement musculaire sur tapis et sans charge. Mais également pratique de la musculation avec charge sur machines et différents appareils.

- Séances :
  - Mardi de 9 h 30 à 11 h 00
  - Mardi de 18 h 30 à 19 h 30
  - Mardi de 19 h 30 à 20 h 30
  - Jeudi de 20 h 30 à 21 h 30
  - Samedi de 9 h 30 à 11 h 00