



Description de l'activité :

La musculation consiste en l'utilisation d'appareils pour renforcer et entretenir les différentes chaînes musculaires.

Ce procédé d'entraînement peut être aussi utilisé comme un moyen complémentaire à la réadaptation aux gestes de la vie de tous les jours.

Le CSINI dispose de nombreuses machines dont la majorité sont accessibles sans faire de transfert fauteuil<>appareil de musculation.

Des ergo cycles à bras, tapis de course et rameurs sont également à disposition des adhérents pour solliciter le système cardio-pulmonaire.

Les séances sont toutes encadrées et se déroulent dans une ambiance conviviale et d'entraide.

Handicaps concernés :

- Tous les types de handicap moteur et sensoriel.

Qualités physiques et intellectuelles développées :

- Entretien des fonctions musculo-squelettique
- Le système cardio pulmonaire
- La volonté

Responsable de section :

- **Mr François-Xavier SIMONET**

Contact :

- secretariat@csini.fr
- Téléphone : 01.45.55.13.90

Lieu d'entraînement :

CSINI – Salle Pierre CLERC
6 boulevard des Invalides
75007 Paris

Jours et horaires d'entraînement :

- Mardi et Jeudi
15h30 à 17h00
Ou
17h00 à 18h30