



# Musculation



## Les horaires

### Créneaux pour tous :

Lundi, Mardi 09h30-13h30 / 14h00-15h30

Mercredi 12h00-13h30

Jeudi 12h00-13h30

Vendredi 09h30-13h30

### Créneaux handisport :

Mardi, Jeudi 15h30-17h00 ou 17h00-18h30

## Localisation

CSINI - Salle Pierre Clerc  
6 Boulevard des Invalides  
75007 Paris

## Informations sur l'activité

La musculation est un ensemble d'exercices physiques visant le développement des muscles, afin d'acquérir plus de force, d'endurance, de puissance, d'explosivité ou de volume musculaire.

C'est l'activité idéale pour dessiner et tonifier votre corps.

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

La salle du CSINI dispose de nombreux appareils accessibles aux personnes en fauteuils roulants (manuels et électrique), sans qu'il n'y ait besoin d'effectuer de transfert fauteuil-appareil.

## Une question ?

[patrice.giannattasio@csini.fr](mailto:patrice.giannattasio@csini.fr)

## Pour vous inscrire

Inscription en ligne sur le site !

ou

En vous rendant au secrétariat  
du CSINI