

La musculation est une activité qui peut être pratiquée pour tous. Contrairement aux idées reçues, la musculation n'est pas réservée aux "bodybuilders". En effet, la musculation est utilisée par les kinésithérapeutes pour la rééducation, elle est aussi incorporée dans les programmes de remise en forme aussi bien pour les hommes que pour les femmes.

En plus d'une tonification et d'un raffermissement musculaire plusieurs objectifs spécifiques peuvent être atteints grâce à la musculation

<p><b>Volume musculaire</b></p> 	<p>Ce programme est destiné aux personnes désirant prendre du poids en muscle, avoir des muscles plus volumineux ou être plus imposant physiquement. La prise de masse musculaire demande une grande assiduité et des conseils diététiques adaptés</p>
<p>Ce programme est destiné aux personnes désirant augmenter leur force maximale, gagner en puissance (Force/Vitesse) et augmenter leur performance en musculation</p>	<p><b>Amélioration de la force</b></p> 
<p><b>La définition musculaire</b></p> 	<p>Ce programme est destiné aux personnes désirant dessiner leur musculature dans un but esthétique</p>



## le renforcement et la tonification musculaire

Basé sur un travail global ou ciblé selon le résultat que vous souhaitez obtenir (une silhouette plus dynamique ou un ventre plat). Pour remodeler votre silhouette et raffermir les zones disgracieuses. C'est une combinaison de différents exercices qui agissent sur l'ensemble de votre corps (ex : abdos, fessiers, cuisses, dos...).

