



AFM GYM

La salle de gym AFM vous propose ses services de renforcement musculaire, avec un suivi et un accompagnement personnalisé.

[CONSULTER LES COURS](#)

LES COURS PROPOSES



Renforcement musculaire

- Remise en forme
- Tonifier l'ensemble des chaînes musculaires
- Rééquilibrer la posture

[Consulter le cours](#)

Cours de stretching

- Améliorer et entretenir de la souplesse articulaire et musculaire
- Relâcher et éliminer les tensions
- Corriger de la posture
- Un travail sur la respiration accompagne les différents mouvements

[Consulter le cours](#)

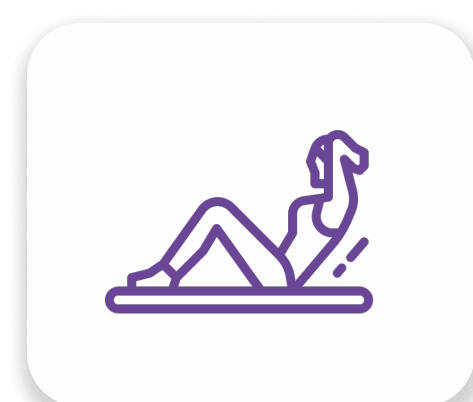
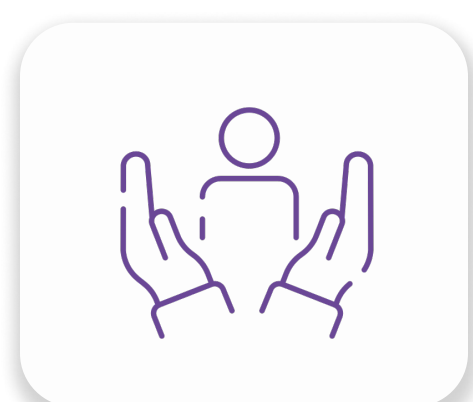
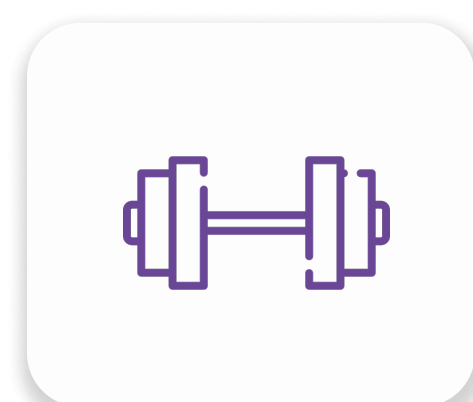
Cours de chilball

- Exercice basé sur la gymnastique chinoise à l'aide d'une balle
- Travail en fonction des saisons et au rythme de la respiration, à la croisée de 3 disciplines : tai chi chuan, yoga, Feldenkreis

[Consulter le cours](#)

LES SERVICES

Situé à Saint-Etienne, la salle de gym AFM vous propose un accompagnement personnalisé visant le partage, et le bien-être par la pratique sportive

[Nous contacter](#)

L'EDUCATRICE SPORTIVE

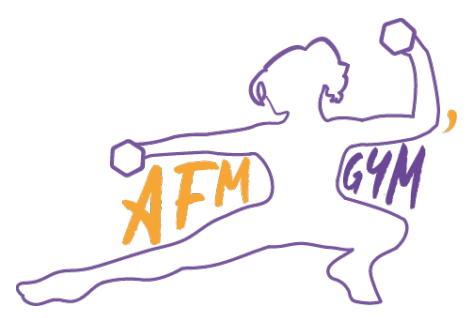


MARTINE FABRE

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation

[DIPLOME](#)[EXPERIENCE](#)

AFM GYM



LES COURS

Text de description des cours, de la marche à suivre pour réserver un cours



Titre du cours

"Description du cours "

[CONSULTER LES HORAIRES](#) ▼

[Contact](#)



Titre du cours

"Description du cours "

[CONSULTER LES HORAIRES](#) ▼

[Contact](#)



Titre du cours

"Description du cours "

[CONSULTER LES HORAIRES](#) ▼

[Contact](#)

AFM GYM



LES COURS

Text de description des cours, de la marche à suivre pour réserver un cours



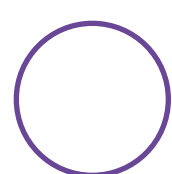
Titre du cours

“Description du cours ”

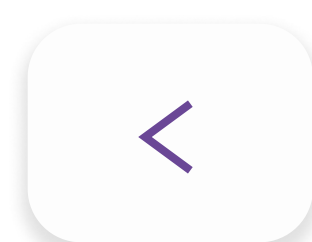
[FERMER LES HORAIRES](#) ^

[Contact](#)

Cours disponible :



Pour réserver un cours, veuillez me contacter par téléphone ou par mail



DECEMBRE 2022



lun	mar	mer	jeu	ven	sam	dim
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Titre du cours

“Description du cours ”

[CONSULTER LES HORAIRES](#) v

[Contact](#)

AFM GYM



CONTACT

email

message



EMAIL

fredmartine@free.fr



TELEPHONE

06.89.88.20.78

NOUS TROUVER

Adresse :

40 Rue Élise Gervais,
42000
Saint Etienne

Téléphone :
06.89.88.20.78



AFM GYM