

## Le Cercle des Nageurs Riomois ouvre un créneau à l'attention des femmes.

Les mercredis de 12h00 à 12h45, le CNR ouvre un créneau pour répondre aux attentes féminines.

Le Swimming Sculpt est une nouvelle activité venue d'Australie pour satisfaire les objectifs de musculation spécifique des femmes. A contrario des hommes, celles-ci s'attardent sur une musculature fine et allongée, principalement accés vers les muscles des cuisses, du ventre et un peu des bras.

Associé à l'activité de natation (pré-requis: savoir nager 2 nages ) et grâce des exercices d'interval training (succession de parties rapides et lentes) ou de circuit training (exercice en ateliers qui se suivent) les femmes pourront avoir un créneau spécifique qui leur sera alloué par le club CNR .

Pour la première année une vingtaine de places seront disponibles pour une pratique annuelle hors vacances scolaires.

Faites vous plaisir et licencier vous à une grande fédération : la Fédération Française de Natation pour votre plus grand plaisir.

Le club sera présent aux rencontres associatives de la ville de Riom dimanche 06/09 pour répondre à vos questions.

