

**Cours de Fit’adapté**

**Une activité physique modérée et régulière est recommandée pour tout le monde et encore davantage pour toute personne atteinte de sclérose en plaques. Mais quelle activité choisir ?**

**Le nouveau cours de Fit’adapté tient compte des possibilités et limites des participants atteints de sclérose en plaques ou d’autres maladies neurologiques similaires et propose des exercices élaborés mais doux, qui visent à mettre en action tous les groupes musculaires sans mouvements brusques et sans chocs d’impact.**

**L’activité est notamment orientée à la pratique de la respiration et de l’équilibre, éléments importants à une meilleure prise de conscience corporelle.**

**Venez découvrir ce nouveau cours, organisé grâce au concours de la FLASS (fédération des associations de sports de santé).**

**RDV tous les mercredis à partir du 11 janvier de 16h45 à 17h45 au Hall Sportif de l’ECG (Ecole de commerce et de Gestion), 21 Rue Marguerite de Brabant, L-1254 Luxembourg**

**Inscriptions et informations sous** **inscription@msl.lu** **ou par téléphone au 26610556 (le matin)**

**Participation aux frais : 50€ par trimestre, 10€ pour un cours test**

Toutes vos données seront traitées confidentiellement. Uniquement la responsable des cours recevra les noms et numéros de téléphones pour l’organisation pratique des cours.