

# ASPTT LIMOGES MUSCULATION

**ASPTT LIMOGES**  
MUSCULATION  
CLUB OMNISPORTS  
cultivons vos envies



## Contact

☎ Pierre LAPLAGNE - 06 03 41 56 75

✉ [musculation.limoges@asptt.com](mailto:musculation.limoges@asptt.com)

🌐 [limoges-halterophilie.asptt.com](http://limoges-halterophilie.asptt.com)

📍 Complexe de Buxerolles -  
Derrière le gymnase  
Rue Faraday - 87000 Limoges

# ASPTT LIMOGES

# MUSCULATION

**MUSCULATION** : ensemble d'exercices physiques visant le développement des muscles squelettiques, afin d'acquérir plus de force, d'endurance, de puissance, d'explosivité ou de volume musculaire. Dans ces exercices, une force (par exemple la gravité, avec l'utilisation des haltères ou du poids du corps) est opposée de manière répétitive à la force générée par la contraction des muscles.

**FORCE ATHLETIQUE** : sport de compétition, de force à catégorie (âge, poids du corps). Elle est basée sur 3 disciplines : le Squat, le Développé Couché, et le Soulevé de Terre. Pour chaque mouvement, il y a trois essais. Elle consiste comme l'haltérophilie à lever des barres, mais elle s'en distingue par ses mouvements techniques plus basiques, où les charges sont plus lourdes et où l'amplitude est plus réduite.

**HALTEROPHILIE** : sport consistant à soulever des poids. Dans sa forme moderne, c'est un sport de force nécessitant également maîtrise d'une technique particulière, vitesse, souplesse, coordination et équilibre. En compétition, deux mouvements sont évalués : l'arraché et l'épaulé-jeté.

<b>HORAIRES</b> Salle en accès libre Du lundi au vendredi 7h00-21h00 Samedi et dimanche 8h00-16h30	<b>ADHESION COMPETITION</b> Tarif unique : 175€
<b>ADHESION LOISIR</b> Adultes : 150€ Etudiants et - de 16 ans : 125€ Adhérents d'une autre section : 90€ Adhésion 9 mois : 125€ Adhésion 6 mois : 100€ Adhésion 3 mois : 75€	



ASPTT Limoges - Force Athlétique - Musculation



@aspttfamuscu87

