

## Fitness pour femmes à partir du 1er avril

Dans le cadre du fitness féminin, nous entraînons la force, l'endurance et la souplesse.  
L'entraînement est réservé aux femmes et contribue à rendre le corps sain et fort.

L'entraînement est dirigé par une coach sportive qualifiée et se déroule dans une salle fermée.  
Un vestiaire est à votre disposition sur place pour vous changer en toute intimité.

### Horaires d'entraînement:

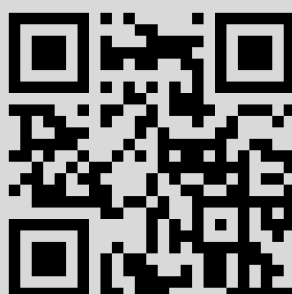
- **Mercredi de 14h30 à 16h00** dans le hall du stade  
(il n'y a pas d'entraînement pendant les vacances scolaires officielles)

### Point de rendez-vous:

- Tour 2, Beuthenerstraße (nous partons toujours ensemble de la Beuthenerstraße)

Veuillez porter des vêtements de sport et apporter une serviette. Si vous n'avez pas de vêtements de sport, nous pouvons vous fournir des chaussures de sport, par exemple.

**Veuillez vous inscrire ici:**



### Contact

Stadt Nürnberg – SportService  
Projekt AmiF Sport integrativ - Nürnberg  
Marienortgraben 9  
90402 Nürnberg

numéro de téléphone: 0911 / 231-14072  
sportintegrativ@stadt.nuernberg.de

### Förderer

