



**Bilan de Condition Physique  
et  
Programme musculaire**

**(Ski de fond, alpin, surf, raquette)**

**Ne partez plus aux sports  
d'hiver sans une bonne  
préparation physique !**

**Renseignements  
JD Forme  
05 45 92 04 15**

**Entraînement pour les sports d'hiver**