

# Amicale laïque de Cachan (ALC) - Section Body Fitness

---

(<https://ville-cachan.fr/annuaire-des-associations/amicale-laique-de-cachan-alc-section-body-fitness/>)

## **Fitness - Bien-être**

Président(e) : BARRÉ Françoise

Adresse : 1, allée Pierre-de-Montreuil, 94230 Cachan

Téléphone : 09 53 81 94 60

Horaires : Mercredi : 19h30-20h30

Courriel : [contact@alc-cachan.fr](mailto:contact@alc-cachan.fr)

Site internet : <https://alc-cachan.fr/body-fitness>

Créée en 1960, l'ALC est une association à but non lucratif qui comprend plus de 1000 participants, 20 professeurs et de nombreux bénévoles, et qui propose une offre de plus de 20 disciplines sportives et culturelles.

Le body fitness permet d'améliorer sa forme physique dans une ambiance décontractée. Elle s'adresse à tout public désireux de renforcer son tonus musculaire et d'améliorer sa santé cardiovasculaire, avec des étirements en fin de séance.

Le cours proposé par l'ALC est assuré par un enseignant diplômé, le mercredi en début de soirée.