



CROSS TRAINING



ETRE EN FORME !



SECTION CROSS TRAINING

L'entraînement cross training correspond à un mode de vie urbain et actif, il s'adresse à tous.

Il est accessible au débutant à la recherche d'une bonne forme jusqu'au sportif d'une autre discipline et souhaitant améliorer le cardio vasculaire, le renforcement musculaire, la vitesse, la souplesse ou la coordination musculaire.

FAITE UNE SÉANCE DE DÉCOUVERTE

Cour couverte « le Dôme » - CSE Rocade TCR :

- ❖ Lundi de 12h à 13h
- ❖ Jeudi de 12h à 12h45 et de 12h45 à 13h30

Cours dispensés par coach certifié.

CONTACT :

OLIVIER.CAMPANO@AMPERE.CARS