

CROSS TRAINING

OPTIMISEZ VOTRE CONDITION PHYSIQUE DANS UN CADRE CONVIVIAL ET ACCESSIBLE A TOUS AVEC LE CLUB NANTES PROCE GYM VOLONTAIRE ET LOISIRS



VOTRE SEANCE LE JEUDI de 19h30 à 20h30

VENEZ ESSAYER UNE SEANCE DE CROSS TRAINING VOUS SEREZ CONQUIS !

Choisissez votre formule : à l'année ou à la carte (10 séances)

LE CROSS TRAINING SPORT SANTE C'EST QUOI ?

C'EST FONCTIONNEL

les exercices sollicitent plusieurs chaînes musculaires simultanément, alternant un travail de cardio et de renforcement musculaire, tout en développant l'équilibre, l'agilité et la coordination.

C'EST ACCESSIBLE

L'animateur s'adapte au niveau et aux capacités de chacun. Chaque pratiquant peut trouver selon ses capacités et son vécu sportif une proposition à son niveau.

C'EST DU HIIT

Les exercices s'appuient sur un travail de High Intensity Interval Training, méthode qui alterne des **exercices intensifs** avec **des temps de récupération**.

C'EST VARIE

Grâce au matériel : sangles de suspension, sangles latex, cordes, fitball, kettlebell. Les séances offrent un **travail progressif, efficace et varié**, le tout **dans la bonne humeur !**

