

# CROSS TRAINING



**OPTIMISEZ VOTRE CONDITION PHYSIQUE DANS UN CADRE  
CONVIVAL ET ACCESSIBLE A TOUS AVEC LE CLUB  
NPO GYM VOLONTAIRE**



**VOTRE SEANCE LE JEUDI de 19h30 à 20h30**

**Gymnase Gaston Serpette**

**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 !**

