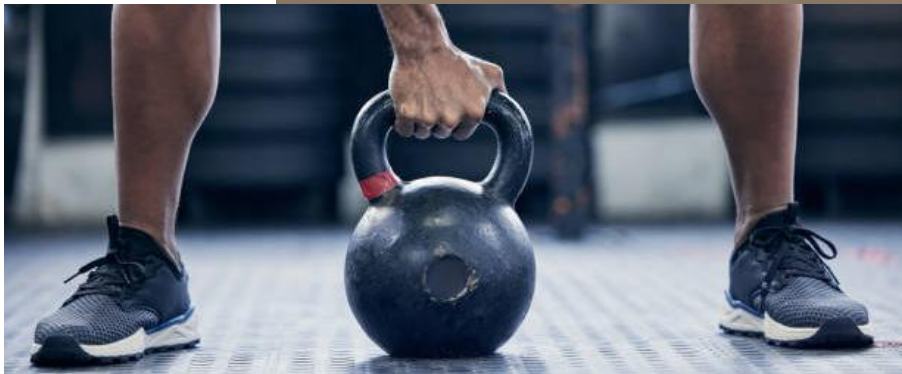




CROSS TRAINING



ETRE EN FORME !



SECTION

CROSS TRAINING

Tu es à la recherche :

- ✓ D'une activité physique qui renforce l'endurance cardio vasculaire et respiratoire, le développement musculaire, la force, la puissance, la vitesse, la souplesse, l'agilité, l'équilibre et la coordination
- ✓ D'un groupe ou tu trouveras de la bonne humeur et de l'entraide, encadré par un Coach certifié

Que tu sois débutant, confirmé ou à la recherche d'un sport complémentaire, viens faire une séance de découverte :

- ✓ **Cour couverte « le Dôme » - CSE Rocade du TCR**
- ✓ **Lundi de 12h à 13h**
- ✓ **Jeudi de 12h à 12h45 ou de 12h45 à 13h30**