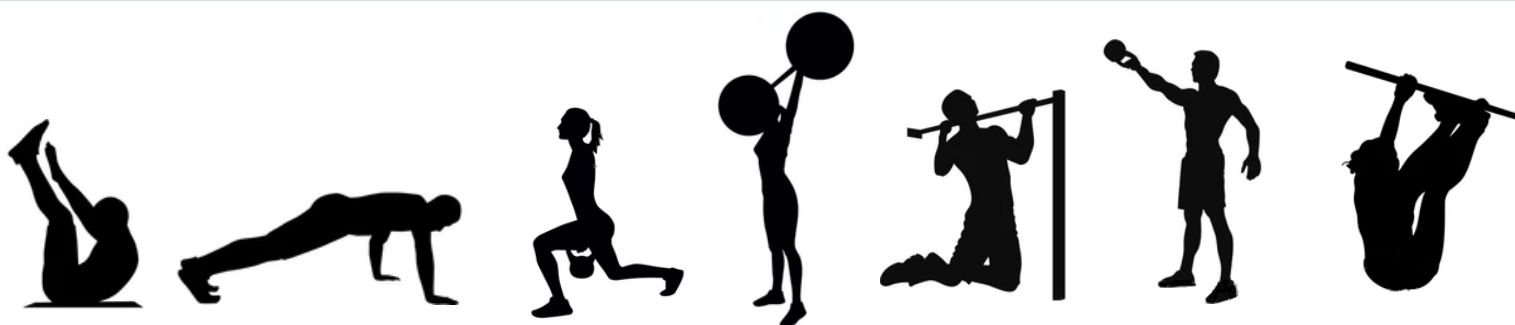


**Le Cross Training s'adresse  
à toutes et à tous,  
quel que soit le niveau  
d'aptitude physique,  
l'âge, le sexe.**

**Venez pratiquer dans une bonne ambiance, sans esprit de compétition.**



**Le Cross-Training se base sur des mouvements naturels du corps.**

Avec ou sans matériel, il renforce l'endurance cardio vasculaire, le développement musculaire, la vitesse, la force, la souplesse, la puissance, l'agilité, l'équilibre et la coordination.

### Les principales formes de travail



La gymnastique (sans matériel) : tractions, pompes, flexions, abdos...



Le cardio -vasculaire : cours à pied, corde à sauter



La force athlétique / haltérophilie (avec matériel) :  
- soulevé de terre, arraché, squat...

- Séances :**
- **Lundi et jeudi, de 12h à 12h45 et de 12h45 à 13h30**
  - **Encadrées par un coach CrossFit® Level 2**
  - **Rendez-vous sous le Dôme du bâtiment du CSE Rocade**

**Venez faire une séance de découverte !**

**Merci de contacter préalablement un responsable bénévole :**

[aurore.briallart@renault.com](mailto:aurore.briallart@renault.com) / [regis.cayer@renault.com](mailto:regis.cayer@renault.com) /  
[francois.le-courtier@renault.com](mailto:francois.le-courtier@renault.com) / [romain.pinsard@renault.com](mailto:romain.pinsard@renault.com)