

# CrossTraining

Le cross training, en sport et en fitness, consiste à combiner des exercices faisant travailler différentes parties du corps. C'est une combinaison de plusieurs disciplines telles que l'haltérophilie, la gymnastique, l'athlétisme, et différentes activités d'endurance. C'est un cours où l'on retrouve plusieurs exercices: à poids de corps, avec des haltères, saut à la corde...Ce cours collectif est une combinaison de mouvements engageant toutes les qualités physiques du corps (force, endurance, équilibre, souplesse, puissance, coordination...). Résultats garantis!

**Titi, Anaïs et Corentin** veilleront aux grains, sur les 6 Séances par semaine, pour corriger vos placements afin que le travail soit le plus efficace possible!

