



Lectra

Saison 2017-2018



Quoi ?

Le Cross training ou entraînement croisé est une méthode d'entraînement physique regroupant des exercices dans différentes disciplines et permettant ainsi d'améliorer la performance globale. L'idée est que s'entraîner de différentes façons permet de prendre ce qu'il y a de mieux dans chaque discipline et ainsi d'être plus complet et plus performant. Le cross training en sport et en fitness consiste à combiner des exercices faisant travailler différentes parties du corps. Ainsi, certains sports ou certaines activités ne font travailler que certaines parties du corps. Le cross training permet d'éliminer ce déséquilibre.



Quand ?

Tous les jeudis et
vendredis
(en extérieur)

Durée: 1 h
12h-13h



Où ?

Jeudi
Gymnase du Bouzet
Salle de gymnastique
(en cas de pluie)

Vendredi
Gymnase Raymond Subrenat
(en cas de pluie)



Qui ?

Contacts
Nabila Mehzen et Céline Lestruhaut

Inscription
comite-entreprise@lectra.com



Combien ?

Cotisation
97€
+ cotisation AS Lectra (10€)



Tenue ?

Tenue de sport adaptée pour l'extérieure
Chaussures de running très conseillées

