



Lectra

Saison 2018-2019



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 mardis et jeudis

Durée: 1 h
12h-13h



Où ?

Mardi
Piste d'athlétisme + vestiaires
de la
Halle Polyvalente 10
Jusqu'à fin décembre
(salle utilisées en cas de pluie)

Jeudi
Piste d'athlétisme + vestiaires
de la
Salle de gymnastique 4
(salle utilisée en cas de pluie)



Tenue?

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



Combien?

Cotisation
80€ (130€ pour les non Lectra)
+ cotisation AS Lectra (10€)



Qui ?

Contacts
Nabila Mehsen et Céline Lestruhaut

Inscription via le site du CE
www.celectra.fr



Il faut impérativement quitter les vestiaires au plus tard à 13h10, afin de ne pas y croiser les enfants

