

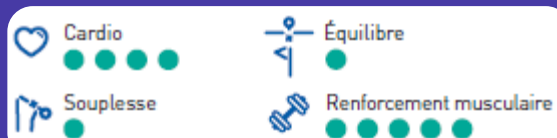
# CROSS-TRAINING

## SURPRENEZ-VOUS AVEC LE CLUB NANTES PROCÉ GYM VOLONTAIRE ET LOISIRS !

Le Cross-Training ou entraînement croisé, est une méthode d'entraînement physique regroupant des exercices issus de différentes disciplines. La séance se déroule sous forme de blocs d'exercices en musique.

### BIENFAITS :

C'est l'activité la plus performante pour améliorer rapidement sa condition physique : amélioration des capacités cardio-respiratoires, augmentation de l'endurance, de la force musculaire, amélioration de la posture et de l'équilibre, lutte contre le déséquilibre musculaire.



Prévoir  
Tapis et  
bouteille  
d'eau

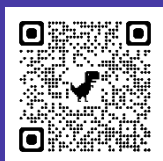
VOTRE Séance LE JEUDI de 19h30 à 20h30

 Gymnase Gaston serpette

Pour en savoir plus,

 06 08 98 75 28 ou 06 82 58 43 99

 <https://gym-adultes-nantes-gvl.com> ou scannez le QR CODE



Me pas jeter sur la voie publique