

Planning

Cross Training 2019 / 2020



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30/10h30						10h00/11h
12h30/13h30		CrossTraining		Cross Training		11h/12h
17h00/18h00						
18h30/19h30	Skillbike/Cross Training	Cross Training	Cross Training	Cross Training	Skillbike	
19h00/19h45	Skillrun Class	Cross Training				
20h00/21h00						

CROSS TRAINING : Enchaînement d'exercices de renforcement musculaire d'intensité élevés entraînant un effort cardio-vasculaire dans le but de développer sa condition physique générale.

SKILLBIKE: Skillbike est un cours de cyclisme indoor (en salle), qui consiste en l'utilisation de vélos fixes en salle, et en groupe. Les exercices proposés sont basés sur la résistance cardio respiratoire et le travail musculaire

SKILLRUN: SKILLRUN CLASS est une solution parfaite pour les utilisateurs en quête de séances collectives de course à pied plus efficaces et motivantes. Les cours de SKILLRUN permettent aux participants de profiter d'exercices à forte intensité.