



CROSS TRAINING

mardi – 18h30/19h30 – 19h30/20h30

Se caractérise par l'inclusion de mouvements de gymnastique olympique (pour améliorer la flexibilité et le contrôle de la force et du poids corporel), de l'haltérophilie olympique (pour développer une puissance élevée) et des exercices cardiovasculaires (pour améliorer la capacité cardiaque et pulmonaire).

Activité animée par Nicolas Massaro sur le groupe scolaire Montbrillant, 52 av. Lacassagne, 69003.

QUOTIENT	TARIFS
0 – 400	129 €
401 – 800	150 €
801 – 1200	172 €
1201 – 1600	194 €
1601 – 2000	204 €
2001 – ++	208 €