

AS LYCEE CARNOT

CROSS TRAINING

**Le mercredi de 13h à 15h
Au gymnase du lycée
Renseignement auprès de Mme Cros**



**Si tu veux améliorer le niveau de ta forme physique
Si tu veux te muscler
Si tu as envie de te dépenser
Si tu veux affiner ta silhouette**

Alors viens à l'AS Cross training pour développer tes qualités physiques afin de renforcer ton endurance et développer ta masse musculaire de façon harmonieuse.

Le cross training est une méthode d'entraînement très complète qui permet d'améliorer l'ensemble des qualités athlétiques.

