



## Cross Swim

C'est reparti pour la  
saison 2 !



Piloté par Grégory MALLET, le Cross Swim est un mélange détonnant d'exercices **dans l'eau et hors de l'eau**.

Cette activité repose sur un **croisement de plusieurs disciplines** qui permet **de travailler sa condition physique en développant ses forces et en ciblant ses faiblesses**.

Nos cours collectifs doivent vous apporter un enrichissement mutuel, dont les valeurs sont basées sur la réussite du groupe .

Chaque séance est organisée en **ateliers** dans une ambiance conviviale ou la cohésion favorise la progression individuelle grâce à une interaction entre chaque individu.

**Venez-vite nous rejoindre !**

### Les objectifs

- Modeler son corps et développer ses capacités athlétiques
- Renforcer le tonus musculaire et améliorer sa condition physique
- Augmenter ses capacités cardio-vasculaire
- S'intégrer dans un groupe de travail dynamique pour y rechercher l'émulation.

**Quel que soit votre niveau venez essayer ! Une séance gratuite est proposée avant toute inscription.**

2018-2019