



CROSS



WINTERFIT.INFO

FIT EN PUISSANCE

LE FIT EN HIVER DE LA FÉDÉRATION SUISSE DE GYMNASTIQUE

Fit en hiver Cross est une forme d'entraînement intensive et exigeante qui met à contribution et favorise la performance maximale des participants. Les leçons sont conçues pour des personnes performantes très actives physiquement, à la recherche d'un nouveau défi et désireuses de repousser leurs limites personnelles.

Avec Fit en hiver Cross, nous apportons notre contribution à la promotion de la santé et à la prévention des blessures.

Le Fit en hiver Cross qui fait monter les tours est un entraînement qui permet de découvrir l'essence de la force sous toutes ses formes. L'association endurance-entraînement de la force sous ses formes les plus diverses et variées sollicite la musculature et le système circulatoire d'une manière très intensive. Les capacités physiques sont pour une fois mises à l'épreuve différemment dans cette leçon de 60 minutes.

S'ENTRAÎNER ET REPOUSSER SES LIMITES!

CONTACT
OÙ
QUAND
PERIODE
PRIX
AUTRE

(L'assurance est à la charge des participants.)

WINTERFIT.INFO

FIT EN PUISSANCE

LE FIT EN HIVER DE LA FÉDÉRATION SUISSE DE GYMNASTIQUE

Fit en hiver Cross est une forme d'entraînement intensive et exigeante qui met à contribution et favorise la performance maximale des participants. Les leçons sont conçues pour des personnes performantes très actives physiquement, à la recherche d'un nouveau défi et désireuses de repousser leurs limites personnelles.

Avec Fit en hiver Cross, nous apportons notre contribution à la promotion de la santé et à la prévention des blessures.

Le Fit en hiver Cross qui fait monter les tours est un entraînement qui permet de découvrir l'essence de la force sous toutes ses formes. L'association endurance-entraînement de la force sous ses formes les plus diverses et variées sollicite la musculature et le système circulatoire d'une manière très intensive. Les capacités physiques sont pour une fois mises à l'épreuve différemment dans cette leçon de 60 minutes.

S'ENTRAÎNER ET REPOUSSER SES LIMITES!

CONTACT
OÙ
QUAND
PERIODE
PRIX
AUTRE

(L'assurance est à la charge des participants.)