



Cross Training / Trampoline

Description	Le Cross Training est un entraînement musculaire et cardio vasculaire qui regroupe des exercices de différentes disciplines. Il permet d'améliorer la performance globale.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">● Mélange de différentes techniques qui favorisent un entraînement complet et varié de semaine en semaine● Augmenter la force et la tonicité musculaire par l'utilisation de poids, d'élastiques, de ballons, de steps, de mini trampolines, d'espaliers, etc.● Combinaison d'exercices à impacts utilisant le poids du corps lors d'un entraînement explosif ce qui brûle les graisses, améliore l'endurance et la coordination.
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Tous
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">● Augmenter la force et la puissance● Améliorer la résistance et l'endurance● Travail de la coordination et de l'équilibre
Attestation	Aucun
Date	sur demande / D_77287
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 16.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros La Gruyère (en cours de planification)

Ecole-club Migros La Gruyère Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20
1630 Bulle

ecole-club.gruyere@migrosnf.ch
ecole-club.ch

