



# Cross Training



## Cours garanti

### 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

- 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

- Augmenter la force et la puissance
- Améliorer la résistance et l'endurance
- Travail de la coordination et de l'équilibre

### Attestation

Aucun

### Date

06.02.2020 - 26.03.2020 / E\_1389503

### Horaire

20:00 - 21:00 h

### Jours

Je

### Durée

8 Jours de cours. Total 8.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 84.00

### Lieu du cours

Hans Fries 4, 1700 Fribourg

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	06.02.2020	20:00 - 21:00
2 Je	13.02.2020	20:00 - 21:00

Ecole-club Migros Fribourg

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4  
1700 Fribourg

[ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Cross Training



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	3 Je	20.02.2020	20:00 - 21:00
	4 Je	27.02.2020	20:00 - 21:00
	5 Je	05.03.2020	20:00 - 21:00
	6 Je	12.03.2020	20:00 - 21:00
	7 Je	19.03.2020	20:00 - 21:00
	8 Je	26.03.2020	20:00 - 21:00

**Ecole-club Migros Fribourg**

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4  
1700 Fribourg

[ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

**école-club**

**MIGROS**