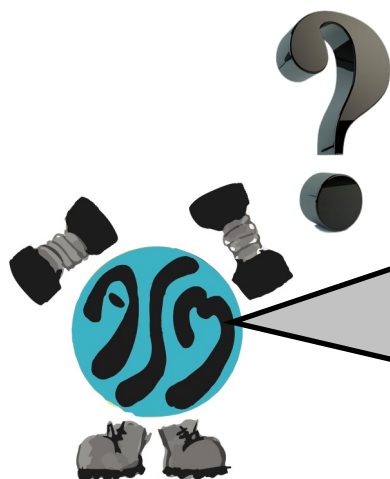


**L'ASM vous propose un nouveau cours
pour la rentrée de septembre!!!**



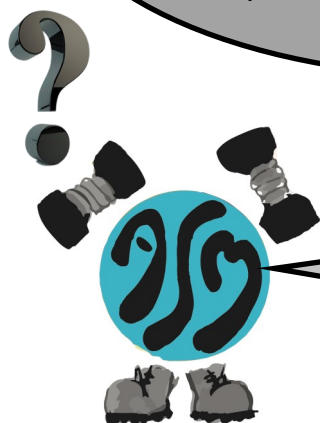
**Le mercredi
à 20h15**

Le Cross Training



C'est un cours complet avec une partie cardio-vasculaire et une partie renforcement musculaire. Les mouvements sont issus de plusieurs disciplines telles que la musculation, la gymnastique, le fitness et le street Work out pour permettre d'accroître ces capacités dans plusieurs domaines.

Force, endurance, souplesse et équilibre, le croisement de ces efforts physiques impacte tous le corps et vous donnera le bénéfice de chaque discipline.



L'impact physique est donc intense et permettra de modifier sa musculature de façon plus poussée qu'un cours de renforcement musculaire classique.