

## CROSS TRAINING



Une approche novatrice de la remise en forme. Redoutable d'efficacité, le **cross training** développe vos qualités de résistance, d'endurance, de coordination, d'équilibre, de souplesse et de force athlétique

**Tous les samedis : 10h00 à 11h30**

(hors périodes de fermetures techniques)

Prestation incluse dans l'abonnement musculation

Coût d'une séance hors abonnement : 7,80 €

accès avec inscription préalable

avenue de la plage à **Chamonix-Mont-Blanc**

[www.cc-valleedechamonixmontblanc.fr](http://www.cc-valleedechamonixmontblanc.fr) Tél. 04 50 53 23 70