Centre Aquatique Aqualude

SPORT

OUVERTURE D'UNE SALLE DE CROSS-TRAINING - AQUALUDE - AVRIL 2023

Découvrez la nouvelle salle de Cross-Training dans votre centre aquatique Aqualude à partir du 3 avril.

Publié le 27 mars 2023

Votre
centre aquatique Aqualude (https://www.piscine-aqualude.fr/)
vous propose une salle spécifique **Cross-Training**.

CROSS-TRAINING ? QU'EST-CE QUE C'EST, À QUOI ÇA SERT ?

L'objectif du **Cross training** est de développer de nouvelles aptitudes et d'autres compétences dans le but d'augmenter ses capacités physiques.

Cette discipline, appréciées par le grand public car très motivantes et donnent de bons résultats, consiste à mêler plusieurs activités aussi variées que **l'haltérophilie** ou la **gymnastique** par exemple.

Le cross-training permet de combiner dix compétences différentes :

- endurance & vigueur,
- force & souplesse,
- puissance & vitesse,
- agilité & équilibre,
- coordination & précision.

Ce **méthode de conditionnement physique** et de **musculation** se présente sous la forme de différents exercices (appelé workouts ou WODs) plutôt courts et composés de quelques mouvements à réaliser consécutivement et à haute intensité.

Il y a une grande part de challenge pour soi-même, mais aussi par rapport au reste du groupe.

Plus d'infos et découvrez les nouveaux horaires sur :
https://www.piscine-aqualude.fr/ (https://www.piscine-aqualude.fr/)

https://www.manteslajolie.fr/information/fil-infos/ouverture-dune-salle-de-cross-training-aqualude-avril-2023-2425?