

Dès le 4 SEPTEMBRE 2023

Tous les Lundis de 18h30 à 20h00
et les Mercredis de 18h00 à 19h30

Lieu de RDV
sur information du coach

ABORDEZ TOUS LES ASPECTS DU TRAIL

PMA



TRAVAIL AVEC
BÂTONS



MUSCULATIO

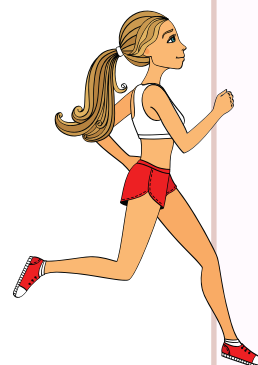


VITESSE



Améliorez votre Vo2Max

SUR LA PÉRIODE HIVERNALE, VOUS PROGRESSEREZ
SUR LA PISTE LORS D'UNE SÉANCE PAR SEMAINE.
VOTRE VO2MAX, SERA LA BASE DE VOTRE CONDITION
PHYSIQUE POUR VOTRE SAISON ESTIVALE.



Progressiez en montées

VOUS VERREZ FORCÉMENT UNE DIFFÉRENCE DE FORME
SUR LES MONTÉES DE VOS DIFFÉRENTS TRAILS. LES
ENTRAINEMENTS SPÉCIFIQUE AU D+ SERONT AU RDV !



Partagez votre passion

PEU IMPORTE VOTRE NIVEAU, ICI ON PARTAGE UNE
PASSION DURANT LES ENTRAINEMENTS ET MÊME PLUS
LORS D'ÉVÉNEMENTS PONCTUELS SUR L'ANNÉE.

