



**CLUB
OMNISPORTS DE
VALBONNE**

SEANCES INTENSIVES

En ateliers croisés

Les lundis de 19h à 20h30

Salle de gym des Bouillides

Préparation physique spécifique dans votre domaine d'activité

(Triathlon, Trail, Escalade, Natation, Ski, ...)

Venez développer vos aptitudes, Et optimiser vos performances

Au programme:

- Haut et bas du corps,
- Gainage,
- Explosivité,
- Force,
- Cardio.

Encadrement : Philippe

Tarif : 70€ (pour la période du 6 janvier au 15 juin)