FITNESS CROSS TRAINING S2

UEL & SPORT CAMPUS

Encadrant	Jour	Horaire	S2	Lieu
Marielle SUCHET	**Mardi**	**16h30 à 18h00**	**UEL ✓ SC ✓**	**Salle Polyvalente Bâtiment 1ers Cycles**
	Mercredi			
Marine DEVHARVENGT	**Jeudi**			**Salle danse Gymnase Mauriac** Parc aux Lièvres Rue Georges Sand **Évry**

DESCRIPTION :
Tous les niveaux sont acceptés mais un minimum de motivation et de volonté de se dépasser sont nécessaires.

Le cross training est une activité de remise en forme basée sur des exercices de cardio et de renforcement musculaire.

Les exercices de bases sont les squats, pompes, abdominaux.
Un travail technique suit l'échauffement et la séance se termine par un WOD (défi du jour).

TENUE :
Legging, short ou survêtement, t-shirt.
Chaussures de salle, eau, serviette

université évry val d'essonne | université PARIS-SACLAY