

<http://clg-curie-chatillon.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article343>

nouvelles séances de cross training pour les vacances

- Association sportive - Séances de cross-training -

Date de mise en ligne : vendredi 10 avril 2020

Copyright © CJC - Tous droits réservés

Bonjour,

Nous vous mettons à disposition de nouvelles séances de cross training. N'hésitez pas à adapter l'intensité des séances (nombre de répétitions, vitesse) en fonction de vos ressentis. Bien évidemment, la priorité est d'effectuer le mouvement correctement afin de ne pas se mettre en danger physiquement.

Bon courage

L'équipe EPS