

Cross training

Découvrez ci-dessous le descriptif de l'activité "Cross training" proposée par l'Espace Culturel et de Loisirs de Bioux.

Cross training

Cours par Michaël Balligand, coach sportif.

> **Lundi de 18h00 à 19h00**

> 36 cours par an

Un cours de cross training c'est l'occasion ou jamais de travailler son cardio tout en mettant une bonne dose d'endurance musculaire dans divers mouvements allant de la gymnastique à l'haltérophilie.

Si vous voulez transpirer en vous challengeant physiquement et mentalement, ce cours est fait pour vous !



NOUVEAU : LE PACK SPORT

Avec le pack SPORT, profitez d'au moins trois [activités sportives](#) par semaine ([Yoga](#) et Cross training inclus) à un prix unique et attractif.



HÔTEL DE VILLE DE MÂCON

Quai Lamartine
71018 CEDEX Mâcon

Accueil physique et téléphonique de l'Hôtel de Ville : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 et le samedi de 9h00 à 12h00.

☎ 03 85 39 71 00
Allô Mairie : 0800 337 273

ESPACE PRESSE