



LES SAMEDIS SPORT

• MAI •



SPORT
SANTÉ

CROSSFIT

ACTIVITÉ
GRATUITE

25 MAI 2019

CROSSFIT AVEC L'ASSOCIATION CROSSFIT VII



LIEU DE L'ACTIVITÉ : 648 AVENUE DES EAUX BLANCHES 34200 SÈTE

- 9H ACCUEIL DES PARTICIPANTS (5 SÉANCES DÉCOUVERTE)

- 9H30-10H00-10H30-11H00-11H30 (8 PERSONNES/SÉANCE, TENUE ADAPTÉE)

MOUVEMENTS FONCTIONNELS, POUR UN SPORT SANTÉ: MUSCULATION, HALTÉROPHILIE ET MOUVEMENTS GYMNQUES; LE CROSSFIT® SE TRADUIT PAR « ENTRAÎNEMENT CROISÉ »

○ RENSEIGNEMENTS
sportsante@ville-sete.fr
Tel 04 99 04 70 89



sport
santé

