



amicale  
laïque  
sauveterroise

# Nouveau sur Sauveterre

## Le Sport Dehors : le Crosstraining

Objectif : la santé, le développement de la force, de la résistance musculaire et de l'endurance.

L'amélioration de l'estime de soi grâce aux progrès réalisés rapidement et à la bienveillance du groupe.

Méthode formidable qui repose sur l'enchaînement d'exercices fonctionnels issus de plusieurs disciplines : gymnastique, athlétisme, haltérophilie, musculation, boxe, mêlant travail au poids du corps et avec charges additionnelles (tractions, pompes, squats, courses, sauts, exercices avec haltères, kettlebells, médecin Ball cordes, élastiques...

À différentes intensités et alternés par des séquences de repos (récupération).

Intervenant : Patrick Galas (diplômé d'état des métiers de la forme – diplômé universitaire préparateur physique - Coach Sportif) – Tél : 06 88 88 56 63 – Mail : [patricksportcoaching@gmail.com](mailto:patricksportcoaching@gmail.com)

\*\*\*\*\*

Jours et horaires

\* Jeudi de 9h à 10h

\* Vendredi de 18h30 à 19h30

Autres possibilités en fonction du nombre d'inscription

\* Mardi de 17h à 18h ou 18h à 19h

\* Jeudi de 17h à 18h

\*\*\*\*\*

Tarifs :

- Adulte : 205€ / an pour 2 cours semaine + 1€ symbolique d'adhésion ALS/Famille
- Ado (-18 ans) : 105 € / an pour 2 cours semaine
- Possibilité de compléter avec cours de section Gym avec Nanou : 55€ / an

Responsable de section

Fabienne GOUAS

Tél : 04 66 82 50 75

Mail : [fabgouas@wanadoo.fr](mailto:fabgouas@wanadoo.fr)

Suppléante

Véronique DUHAN

Tél : 06 70 17 56 17

Mail : [veroniqueduhan@wanadoo.fr](mailto:veroniqueduhan@wanadoo.fr)

plus d'info : <http://als-sauveterre.org>