



Lectra

Saison 2019-2020



# Quoi ?

Le Cross training ou entraînement croisé est une méthode d'entraînement physique regroupant des exercices dans différentes disciplines et permettant ainsi d'améliorer la performance globale. L'idée est que s'entraîner de différentes façons permet de prendre ce qu'il y a de mieux dans chaque discipline et ainsi d'être plus complet et plus performant.

Le cross training en sport et en fitness consiste à combiner des exercices faisant travailler différentes parties du corps. Ainsi, certains sports ou certaines activités ne font travailler que certaines parties du corps. Le cross training permet d'éliminer ce déséquilibre.



# Quand ?

Tous les mardis 12h15 - 13h15  
Et jeudis 12h00 - 13h00  
Durée: 1h



# Où ?

**Mardi**  
Piste d'athlétisme + vestiaires  
de la  
Salle Raymond Subrenat **3**  
(salle utilisée en cas de pluie)  
**DOUCHE A LECTRA**

**Jeudi**  
Piste d'athlétisme + vestiaires  
de la  
Salle de gymnastique **4**  
(salle utilisée en cas de pluie)



**Il faut impérativement quitter les vestiaires au plus tard à 13h10, afin de ne pas y croiser les enfants**



# Tenue?

Tenue de sport adaptée pour l'extérieure  
Chaussures de running très conseillées



# Combien?



Cotisation: **2 formules**

- 90€ (130€ pour les non Lectra) : 2 entraînements + 1 T-shirt + Repas de fin d'année
- 100€ (150€ pour les non Lectra) : 2 entraînements + 1 T-shirt + Repas de fin d'année + 1 course
- + cotisation AS Lectra (10€)



# Qui ?

Coach  
Damien TETE  
<http://vitaldams.com/>

Contacts Lectra  
Nabila Mehzen & Céline Lestruhaut  
Inscription via le site du CE: [www.celectra.fr](http://www.celectra.fr)



## Quelques recommandations et informations importantes :

- Les salles sont ouvertes par le gardien du complexe sportif vers 11h55 et refermées vers 13h15, Raison pour laquelle il nous faudra utiliser les douches de Lectra le mardi.
- Il est également recommandé de respecter les horaires des cours afin de ne pas se trouver dans les vestiaires en même temps que les enfants. Il faut donc quitter les salles et vestiaires avant 13h10 (jeudi donc).
- Les Messieurs devront éviter de se trouver torse-nu en présence des enfants, pour les cours en salle comme en extérieur.