



SOS-FORME.COM
Chamonix Mt blanc



DECOUVREZ

SKI CROSS FIT FOND

**LES LIMITES DE SON POTENTIEL
S'ARRESENT OÙ LE SPORT
COMMENCE**

FRED & HEIDI

**LES VENDREDIS A 12H30
DEPART PISTES DE SKI DE FOND**



**FRED +33 (0)6 86 46 19 46
HEIDI +33 (0)6 75 49 04 97**

HEIDI.MOULLIER@WANADOO.FR

SKI CROSS FIT FOND



1

LE CONCEPT

UNE NOUVELLE DISCIPLINE QUI MÉLANGE PLUSIEURS ACTIVITÉS EN UNE

2

SKI CROSS FIT FOND VOUS APPORTE

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE
CARDIO
DEVELOPPEMENT DU SCHEMA PERSONNEL**

3

DEVELOPPEMENT DE L'ACTIVITE

**EXERCICES VARIÉS ET ADAPTÉS
DES MOUVEMENTS FONCTIONNELS
DES ENTRAÎNEMENTS CARDIO**

4

TRAVAIL SPECIFIQUE

**EQUILIBRE
FORCE
ENDURANCE
VITESSE
SOUPLESSE**

5

LA SEANCE EST

**ENCADREE PAR DES PROFESSIONNELS DANS
UN DECOR D'EXCEPTION
POUR UNE DUREE D'UNE HEURE
LES VENDREDIS A 12H30
DEPART PISTE DE SKI DE FOND**

6

BESOIN DE

**MATERIEL DE SKI DE FOND CLASSIQUE OU
SKATING
TENUE ADAPTEE A L'ACTIVITE EXTERIEURE ET
PERMETTANT TOUS LES MOUVEMENTS
FORFAIT DE SKI DE FOND**

7

LE TARIF

**24€ LA SEANCE
200€ ABONNEMENT 10 SEANCES
COURS PARTICULIER 50€
ABONNEMENT PARTICULIER 10 COURS 450€**

8

NOUS CONTACTER

**FRED +33 (0)6 86 46 19 46
HEIDI +33 (0)6 75 49 04 97**

HEIDI.MOULLIER@WANADOO.FR



JOIE

SOS

PLAISIR

FORME