



QU'EST-CE QUE CROSS TRAINING ?

Tu es fan de musculation ?

Ici le crosstraining ne remplace pas la muscu, il la complète.

Tu continues à développer ta force, mais tu ajoutes du cardio, de la mobilité et de la coordination.

Résultat : tu progresses mieux, tu récupères mieux, et tu réduis le risque de blessures.

La Méthode C.A.P.A.B.L.E.® est structurée et scalable : c'est la continuité logique d'une muscu efficace.

Ce que tu vas y trouver :

- * Un entraînement complet : force, cardio, mobilité, stabilité
- * Un cadre progressif et sécurisé
- * Un coach présent pour t'observer, t'adapter les mouvements et te protéger
- * Plus d'énergie, plus de confiance, plus de capacité au quotidien

Objectif : te rendre plus solide, plus endurant, plus confiant – prêt à durer, à la salle comme dans ta vie.

- **Catégorie** : Force
- **Durée** : 1 heure
- **Intensité** : Moyenne à forte
- **Équipements** : Barre - haltères - kettlebells - TRX ...
- **Cibles** : 18 - 55 ans débutant au très sportif
- **Bénéfices** : Développer la force musculaire, Améliorer l'endurance cardiovasculaire, Favoriser la mobilité et la flexibilité, Accroître la coordination et l'agilité, Brûler des calories et favoriser la perte de poids