

## OPTION CROSS-TRAINING MUSCULATION-HALTÉROPHILIE



### REJOINS-NOUS SI...

- Tu veux acquérir des **compétences techniques** en cross-training, musculation et/ou haltérophilie
- Tu veux construire une **meilleure connaissance** de toi, de ton corps, de tes ressources physiques et mentales
- Tu veux développer des **compétences sociales** au sein du collectif



*Que tu sois débutant(e) ou expert(e), ta place est parmi nous !*