



Centre Aquatique Aqualude

SPORT

# OUVERTURE D'UNE SALLE DE CROSS-TRAINING - AQUALUDE - AVRIL 2023

Découvrez la nouvelle salle de Cross-Training dans votre centre aquatique Aqualude à partir du 3 avril.

Publié le 27 mars 2023

Votre

[centre aquatique Aqualude \(https://www.piscine-aqualude.fr/\)](https://www.piscine-aqualude.fr/)

vous propose une salle spécifique **Cross-Training**.

## CROSS-TRAINING ? QU'EST-CE QUE C'EST, À QUOI ÇA SERT ?

L'objectif du **Cross training** est de développer de nouvelles aptitudes et d'autres compétences dans le but d'augmenter ses capacités physiques.

Cette discipline, appréciées par le grand public car très motivantes et donnent de bons résultats, consiste à mêler plusieurs activités aussi variées que **l'haltérophilie** ou la **gymnastique** par exemple.

**Le cross-training permet de combiner dix compétences différentes :**

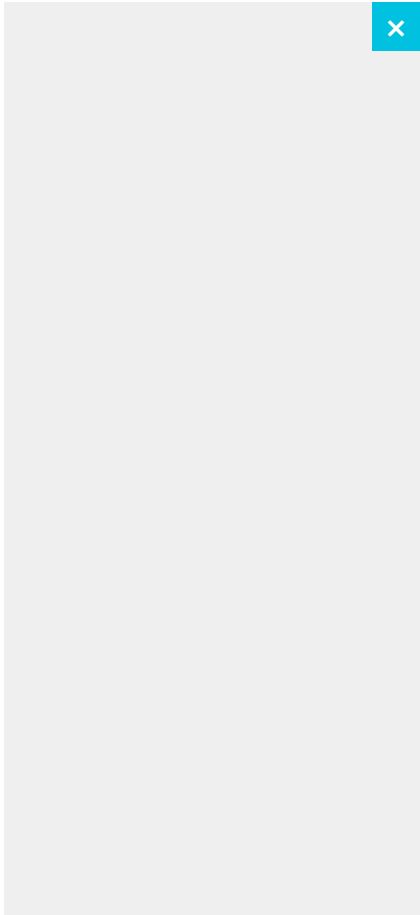
- > endurance & vigueur,
- > force & souplesse,
- > puissance & vitesse,
- > agilité & équilibre,
- > coordination & précision.

Ce **méthode de conditionnement physique** et de **muscultation** se présente sous la forme de différents exercices (appelé workouts ou WODs) plutôt courts et composés de quelques mouvements à réaliser consécutivement et à haute intensité.

Il y a une grande part de challenge pour soi-même, mais aussi par rapport au reste du groupe.

**Plus d'infos et découvrez les nouveaux horaires sur :**

<https://www.piscine-aqualude.fr/> (<https://www.piscine-aqualude.fr/>)



## HORAIRES D'OUVERTURE BASSIN SPORTIF

### Période scolaire



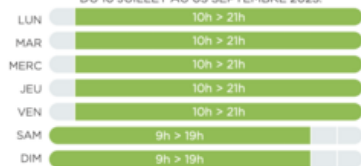
### Périodes petites vacances

DU 24 AVRIL AU 07 MAI 2023  
DU 23 OCTOBRE AU 5 NOVEMBRE 2023  
DU 25 DÉCEMBRE 2023 AU 7 JANVIER 2024



### Période estivale

DU 10 JUILLET AU 03 SEPTEMBRE 2023.



## HORAIRES D'OUVERTURE BASSIN ACTIVITÉ LUDIQUE

### Période scolaire



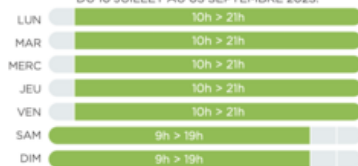
### Périodes petites vacances

DU 24 AVRIL AU 07 MAI 2023  
DU 23 OCTOBRE AU 5 NOVEMBRE 2023  
DU 25 DÉCEMBRE 2023 AU 7 JANVIER 2024



### Période estivale

DU 10 JUILLET AU 03 SEPTEMBRE 2023.



## HORAIRES D'OUVERTURE ESPACE FITNESS

### Période scolaire



### Périodes petites vacances

DU 24 AVRIL AU 07 MAI 2023  
DU 23 OCTOBRE AU 5 NOVEMBRE 2023  
DU 25 DÉCEMBRE 2023 AU 7 JANVIER 2024



### Période estivale

DU 10 JUILLET AU 03 SEPTEMBRE 2023.

