

BIENVENUE

A L'AVIA CLUB ATHLETISME

Saison 2022/2023

Préparation Physique Générale

Les entraînements ont lieu à la cité des Sports, 92 rue du Gouverneur
Général Eboué 92130 Issy les Moulineaux :

Vendredi de 12h15 à 13h15

L'entraîneur est Christelle Grosdemange

Contact : christelle.nusbaum88@gmail.com – 07 88 07 96 57

Pour toute question administrative, veuillez joindre Yvon LEMAUX
06 83 00 65 54 ou à aviaclub1@gmail.com

Site du club (infos, inscription au club, actualités, résultats...) :
www.aviaclubathletisme.fr

PPG Vendredi

Atelier de « Circuit training » ou HIIT (High Intensity Interval Training)

A travers ce cours complet d'une heure, tous les groupes musculaires
sont sollicités.

Exercices qui combinent Cardio, Résistance, Coordination pour
retrouver ou maintenir sa forme rapidement.

Avec ou Sans impact, Options pour les débutants