



SWIM CROSS

LE MIX ULTIME

CROSS TRAINING + NATATION

1 SEUL OBJECTIF : SE DÉPASSER



UN CONCEPT HYBRIDE ET INTENSE

Le Swimcross combine des **exercices fonctionnels** inspirés du CrossFit et des séquences de **natation** pour un entraînement complet et stimulant.



RENFORCE

tout le corps



AMÉLIORE

l'endurance et
la capacité cardio



BRÛLE

un maximum
de calories



RELÈVE LE DÉFI

dépasse tes limites
à chaque séance



ENCADRÉ PAR UN MAÎTRE DE SPORT SPÉCIALISÉ

Séances structurées, sécurisées et adaptées à tous les niveaux.

POUR QUI ?



TOUS NIVEAUX

CONDITIONS :
SAVOIR NAGER 25M

GROUPE



**10 PARTICIPANTS
MAXIMUM**

POUR UN COACHING
DE QUALITÉ

AU PROGRAMME

- (H) ENTRAÎNEMENT DE FORCE
- ENDURANCE
- EXPLOSIVITÉ
- COORDINATION
- ★ DÉPASSEMENT DE SOI
- 😊 **MOTIVATION !**

TARIF

180.-

**CARTE DE
10 ENTRÉES**

**SÉANCE D'ESSAI
OFFERTE !**



COURS

INFOS & CONTACT

👤 **VALENTIN COURTINE**
Direction
079 233 93 53
✉ valentin.courtine@grone.ch

MARDI

12h00 – 12h45
19h00 – 19h45 (une semaine sur 2)

JEUDI

12h30 – 13h15
19h00 – 19h45 (une semaine sur 2)



grone.ch

BOUGE. NAGE. DÉPASSE-TOI.
LE SWIMCROSS, C'EST TOI CONTRE TOI-MÊME !