



trail - running - triathlon - raid

NOUVEAU

## CONSEILS/EQUIPEMENTS/ PRATIQUE SPORTIVE INDOOR-OUTDOOR

**Les rendez-vous XCT (XCROSS-TRAINING) :**  
pause sportive en plein air, ateliers ludiques en milieu urbain d'exercices spécifiques ou des footing adaptés à tous les niveaux

### ESPRIT : Educatif et ludique

- Des coachs qualifiés, amoureux du sport et sportifs de haut niveau
- Bien-être, santé comme objectif de nos séances
- Une ambiance conviviale
- Le plaisir partagé pendant l'effort

### La PRATIQUE :

s'articule autour de 2 disciplines avec de multiples objectifs :

#### 1) Cardio

#### 2) Renforcement musculaire

- Travailler l'endurance du cœur
- Consommer des calories
- Renforcer les abdos
- Consolider le dos
- Muscler efficacement tout le corps

Des événements sportifs organisés  
par vos coachs de **RAID'n  
TRAIL**  
raidntrail.com

Des sorties sur différents sites de  
Bordeaux centre et rive droite.

Inscriptions à l'avance sur les séances  
qui vous intéressent via le site **RAIDNTRAIL.COM**

06 29 65 33 38

06 14 06 41 51



trail - running - triathlon - raid

4, rue Quai DESCHAMPS  
33100 BORDEAUX BASTIDE

