

## *Le temps n'est pas tendre en novembre*

- **On sort les doudounes!**

Changement d'heures, températures et temps hivernaux... tous les voyants sont au vert pour sortir les gros pulls. Pour nous il est important de venir bien couvert. Après votre cours, la température corporelle est plus élevée (jusqu'à 3 degrés) et la sensation de froid n'est pas forcément présente lorsque l'on ressort. N'hésitez pas à venir avec un second t-shirt pour vous mettre au sec et bien vous couvrir sur votre retour.

- **L'endive à toutes les sauces**

La nutrition est l'allié essentiel, avec votre activité physique, pour améliorer votre condition physique et votre santé. En novembre les légumes d'hiver arrivent (choux, potiron, carotte ou encore poireau). L'endive arrive en ce mois et sa consommation peut être multiple... crue ou cuite, chaude ou froide, en salade ou en accompagnement d'une viande elle peut s'adapter à tous les goûts.



un bon gratin d'endives au jambon pour passer l'hiver.  
Attention sans béchamel et peu de fromage.

- **Cross Training : le petit nouveau**

Venez tester ce nouveau cours (lundi midi et jeudi soir) qui allie renforcement et cardio avec des phases de travail intense et de repos. Le cours est adapté et adaptable à toutes et tous donc n'hésitez pas à venir transpirer dans ce cours moderne!

*A très vite sur tous nos cours, l'équipe Pass'sports*