

LES SÉANCES DE CROSSFIT

Un programme de préparation physique et musculaire qui repose sur des enchaînements de mouvements fonctionnels variés et issus de différentes disciplines :

- Gymnastique
- Fitness
- Haltérophilie
- Cardio

Les entrainements durent 1h et sont encadrés par des coaches diplômés.



LE COACHING PARTICULIER

Vous avez un objectif précis ? Après un bilan individuel, nos coaches mettront en place un programme permettant de relever vos défis.

CROSSFIT TEENS

De 11 à 15 ans, des programmes pour développer la condition physique des jeunes en toute sécurité. Apprentissage et perfectionnement, des séances de CrossFit complètes adaptées à l'âge et aux différentes



CROSSFIT KIDS

De 6 à 10 ans, des séances ludiques et amusantes pour apprendre à faire du sport en collectif (pousser, tirer, jeter, attraper, se baisser, soulever...). Coordination, agilité et concentration : des cours complets pour grandir avec de bons outils.

— MASTERCLASS (+ 60 ANS)

Mobilité, gym et cardio pour rester en forme (Stretching, rameur, vélo, abdos, fessiers ...) Les séances sont préparées par les coachs pour renforcer le corps et la souplesse. Les masterclass sont des séances complètes et variés adaptées à vos attentes.

