



LES COURS

WOD

Work Of the Day - Séance principale, 1h de Crossfit qui suit une programmation réfléchie et cohérente toute l'année. S'adapte à tous les niveaux.

FAST WOD

Le WOD du jour condensé en 45 minutes.

TEAM WOD

Séance en équipe (binôme ou trinôme) pour se dépasser. Nous nous occupons de former les équipes afin de travailler à plusieurs.

GYM

Plusieurs cycles de gymnastique proposés pour vous améliorer sur tous les exercices de gym avancés : en suspension à la barre ou aux anneaux, ainsi que tous les exercices tête en bas (tractions, muscle up, hspu, handstand walk...)

HALTÉRO

1h30 de focus sur les 2 mouvements d'haltérophilie : arraché et épaulé jeté. technique primordiale pour apprendre à bouger des charges en sécurité.

FORCE

1h15 pour travailler les 3 mouvements de la force athlétique : squat, développé couché et soulevé de terre afin de gagner en force générale.

CONDITIONNING

45 minutes pour transpirer. Pas de charge lourde, pas de mouvements techniques, juste du cardio.

MOBILITÉ

45 minutes de souplesse et de mobilité articulaire, éléments primordiaux pour bouger correctement. Offert avec votre abonnement.

RENFO

1 heure de renforcement musculaire guidé pour travailler des zones précises en profondeur et sans intensité. Un bon outil pour éviter les blessures sur des zones sensibles.

ENGINE

45 minutes pour travailler principalement sur les ergos (rameur, ski, vélo ou assault bike), le travail cardio et la résistance. Objectif : mieux appréhender les ergos lors des WOD.

ENDURANCE

WOD long, voire très long (plus de 30 min intenses). Objectif : travailler la résistance aux efforts prolongés, apprendre à se gérer sur ce genre d'effort

FREE

Accès libre sans cours pour vous entraîner seul. Présence d'un coach sur place pour votre sécurité.

COMPÉTITEURS

1h30 consacrée exclusivement aux adhérents possédant déjà le niveau requis qui souhaitent participer à des compétitions. Validation des coachs indispensable pour participer au cours.

SENIORS/KIDS

45 minutes adaptées aux plus petits ou aux plus âgés. Sur renseignements.