

LES COURS



WOD	Work Of the Day - Séance principale qui suit une programmation réfléchie et cohérente toute l'année. S'adapte à tous les niveaux.
FAST WOD	Le WOD du jour condensé
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	Focus sur les 2 mouvements d'haltérophilie : arraché et épaulé jeté. Technique primordiale pour apprendre à bouger des charges en sécurité.
FORCE	Travail des 3 mouvements de la force athlétique : squat, développé couché et soulevé de terre afin de gagner en force générale.
HYROX	Préparation optimale aux courses Hyrox, orientée très cardio et endurance. Pas de charge lourde, pas de mouvements trop techniques.
MOBILITÉ	Travail de souplesse et de mobilité articulaire, éléments primordiaux pour bouger correctement. Offert avec votre abonnement.
RENFO	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	Travail principalement sur les ergos (rameur, ski, vélo ou assault bike), le cardio et la résistance. Objectif : mieux appréhender les ergos lors des WOD.
ENDURANCE	WOD long. 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	Exclusivement pour les adhérents possédant déjà le niveau requis qui souhaitent participer à des compétitions. Validation des coachs indispensable pour participer au cours.
SENIORS/KIDS	Cours adaptés aux plus petits ou aux plus âgés. Sur renseignements.