

## FORMULES 2020 & OPTIONS

Valable du 04/07/2020 au 31/12/2020

|  |  |                         |            |                   |                |             |
|--|--|-------------------------|------------|-------------------|----------------|-------------|
|                                    | <b>WARM UP</b>                         |                         |            | 4 séances / Mois  | PM*            |             |
| <b>TOUS LES WOD</b>  |  |                         |            | 12 mois           | 45 €           |             |
|                                    | <b>LIGHT</b>                           |                         |            | 2 séances / sem.  | PM*            |             |
| <b>TOUS LES WOD ou [FA] Free Access</b>  |  |                         |            | 12 mois           | 65 €           |             |
|                                    | <b>ILLIMITE SPECIAL (Tarif réduit)</b> |                         |            | Formule illimitée | PM*            |             |
| <b>TOUS LES WOD, [FA] Free Access et Spécialités (Tarif : CE, Pompiers, militaires, étudiant, couple, 50+,...)</b> |  |                         |            | 12 mois           | 81 €           |             |
|                                    | <b>ILLIMITE</b>                        |                         |            | Formule illimitée | PM*            |             |
| <b>TOUS LES WOD, [FA] Free Access et Spécialités</b>   |  |                         |            | 12 mois           | 90 €           |             |
|                                    | <b>KIDS/ TEENS</b>                     | <b>Formule</b>          | <b>PM*</b> | <b>À LA CARTE</b> | <b>Séances</b> | <b>Prix</b> |
| <b>6 à 16 ans</b>  |  |                         | 30 €       | <b>Drop-In</b>    | 1              | <b>20 €</b> |
| Sept. à Juin   |  | 2 séances/ sem. (TEENS) | 45 €       |                   |                |             |

- Frais D'inscription obligatoire 30€
- Premier mois sans engagement
- Option liberté (libre à la fin du mois en cour : 20€/mois en sup.)

- Mois Illimité Solo 110€
- Semaine Illimité Solo 45€

### **WOD / WORKOUT OF THE DAY\***

Entraînement du jour. Ce concept est une suite d'exercices fonctionnels proposés chaque jour par un coach. Limités à 12 personnes pour évoluer dans les meilleures conditions et profiter du coaching. Le WOD se découvre chaque jour, comme un challenge avec comme récurrence la **Gymnastique** (pompes, tractions, abdos, flexion, muscle-ups... le **Cardio** (course à pied, rameur, corde à sauter...) et l'**Haltérophilie**/force athlétique (arraché, épaulé-jeté, squats, soulevé de terre...)

**DURÉE 1 H • 14 PLACES MAXI • TOUT NIVEAUX**

### **DÉCOUVREZ NOS SPÉCIALITÉS, NÉCESSAIRES À UNE PROGRESSION RAPIDE :**

#### **[FA] FREE ACCESS**

Créneaux permettant l'accès au matériel et à l'espace dans la limite de leur disponibilité.

**DURÉE 1 H • 6 PLACES MAXI • NIVEAU AVANCE**

#### **[GYM] GYMNASTICS**

Créneaux exclusivement réservés au **travail technique des mouvements à poids de corps**. Permet de travailler souplesse, puissance musculaire, équilibre, contrôle de latéralité et coordination.

**DURÉE 1 H • 10 PLACE MAXI • TOUT NIVEAUX**

### **[WL] WEIGHTLIFTING**

Créneaux dédiés au travail technique des mouvements d'**haltérophilie**. Efficaces pour développer force, puissance, explosivité, coordination, correction posturale et développement de mobilité

**DURÉE 1 H • 12 PLACES MAXI • TOUT NIVEAUX**

#### **[MB] MOBILITY**

Créneaux dédiés à la **souplesse** « fonctionnelle » par automassage, étirements et exercices spécifiques.

**DURÉE 1 H • 8 PLACES MAXI • TOUT NIVEAUX**

#### **[EN] ENDURANCE**

Créneaux pour améliorer performance, condition physique et potentiel des sports d'endurance.

**DURÉE 1 H • 10 PLACE MAXI • TOUT NIVEAUX**

#### **[BASICS]**

**Passage Obligatoire, Coaching des mouvements et principes de bases** du CrossFit (santé, progression, évolution, technique etc...)

**DURÉE 1 H • 08 PLACE MAXI • TOUT NIVEAUX**

### **KIDS / SPÉCIAL ENFANTS / ADOS**

Créneaux réservés aux 3 à 16 ans, pour un entraînement et un enseignement respectent le développement du jeune enfant.

**Amusement, méthodologie et mouvements essentiels** à son bien-être. Favorise les fonctions cognitives et améliore les mouvements fonctionnels.

**DURÉE 1 H • 14 PLACES MAXI • TOUT NIVEAUX**

#### **LA PESÉE**

Analyse instantanée de l'**état de santé et de fitness d'un adhérent**. Permet de contrôler progrès et évolution. Impression immédiate d'une fiche papier.

Masse **Graisseuse** par segmentation

Masse **Musculaire** par segmentation

Masse **Hydrique** intra et extra cellulaire

\* Masse **Minérale** (squelette)

Age métabolique

Métabolisme

Niveau de graisse **Viscérale**

|       | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI | SAMEDI |     |            |
|-------|-------|-------|----------|-------|---------|--------|-----|------------|
| 7:00  |       |       |          |       |         |        |     |            |
| 7:30  | FA    | WOD   | FA       | WOD   | FA      | WOD    |     |            |
| 8:00  |       |       |          |       |         |        |     |            |
| 8:30  | FA    | WOD   | FA       | WOD   | FA      | WOD    |     |            |
| 9:00  |       |       |          |       |         |        |     |            |
| 9:30  | FA    | FA    |          | FA    | FA      |        |     |            |
| 10:00 |       |       |          |       |         | FA     | WOD | KIDS 6-11  |
| 10:30 | FA    | FA    | FA       | FA    | FA      | FA     | WOD | KIDS 12-16 |
| 11:00 |       | WOD   |          | WOD   |         | WOD    |     |            |
| 11:30 | FA    | FA    | FA       | FA    | FA      |        |     |            |
| 12:00 |       |       |          |       |         | FA     | WOD |            |
| 12:15 |       |       |          |       |         |        |     |            |
| 12:30 |       | GYM   | WL       | MB    | WOD 2   | EN     |     |            |
| 13:00 | FA    | WOD   | FA       | WOD   | FA      | WOD    | FA  | WOD        |
| 13:30 |       |       |          |       |         |        |     |            |
| 14:15 |       |       |          |       |         |        |     |            |
| 15:00 |       |       |          |       |         |        |     |            |
| 15:15 |       |       |          |       |         |        |     |            |
| 16:00 |       |       |          |       |         |        |     |            |
| 16:30 | FA    | FA    | FA       | FA    | FA      |        |     |            |
| 17:00 |       |       |          |       |         |        |     |            |
| 17:30 | FA    | WOD   | FA       | WOD   | FA      | WOD    |     |            |
| 18:00 |       | GYM   | WOD 2    | BSC   | WOD 2   |        |     |            |
| 18:30 | FA    | WOD   | FA       | WOD   | FA      | WOD    |     |            |
| 19:00 |       | WOD 2 | EN       | WOD 2 | WL      |        | MB  |            |
| 19:30 | FA    | WOD   | FA       | WOD   | FA      | WOD    |     |            |
| 20:00 |       | WOD 2 | BSC      | EG    | GYM     | LC     |     | MB         |
| 20:30 | FA    | WOD   | FA       | WOD   | FA      | WOD    |     |            |
| 21:00 |       |       |          |       |         |        |     |            |

Valable à partir du 01/01/2020 jusqu'au 01/03/2020 (des modifications sont possible en fonction de l'affluence)

| FORFAITS       | [FA]<br>FREE ACCESS<br>Sur Validation | [WOD]<br>MAIN WOD | [WOD 2]<br>SECOND WOD | [WL]<br>WEIGHTLIFTING | [GYM]<br>GYMNASTICS | [EN]<br>ENDURANCE | [MB]<br>MOBILITY | [KIDS] |
|----------------|---------------------------------------|-------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|-------------------|------------------|--------|
| WARM UP (4s/m) |                                       | x                 | x                     |                       |                     |                   |                  |        |
| LIGHT (2s/s)   | x<br>(Sur Validation Coach)           | x                 | x                     |                       |                     |                   |                  |        |
| ILLIMITE       | x<br>(Sur Validation Coach)           | x                 | x                     | x                     | x                   | x                 | x                |        |
| KIDS           |                                       |                   |                       |                       |                     |                   |                  | x      |



AIX-LES-MILLES [13] [1789crossfit@lafrenchco.com](mailto:1789crossfit@lafrenchco.com)

380, rue Claude Nicolas Ledoux • Pôle d'activité d'Aix-en-Provence  
13854 Aix-en-Provence Cedex 3 • Téléphone : 07.83.81.62.01