

La réservation.

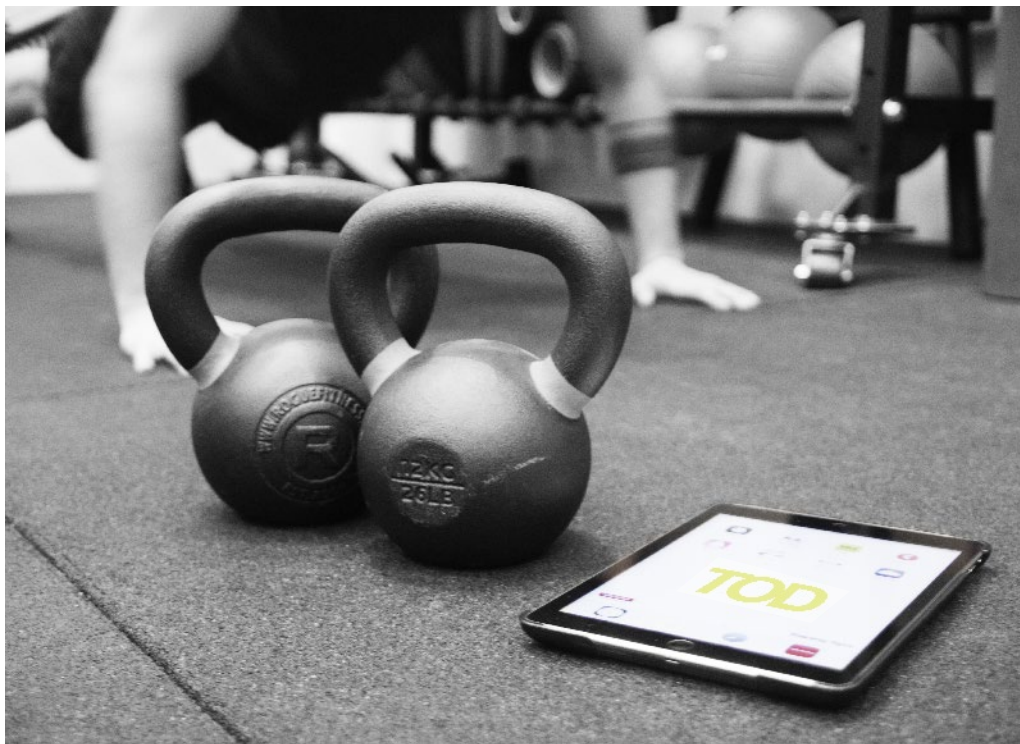
Training on Demand est accessible à tous, à toutes les heures, par créneaux de 60 minutes.

La réservation est obligatoire et peut s'effectuer jusqu'à J+14, par téléphone, sur frontdeseine.net ou sur l'application Front de Seine.

En cas d'annulation, pour ne pas être débité, j'annule plus de 24h avant.

	Description	Avec abonnement Favorite Guest	Sans abonnement avec carte Avantage, Multi, Basic	Sans abonnement avec carte Training Gym
Training on Demand	Réservation d'un accès Training Gym en open gym	Inclus	1 unité	1 unité

En open gym, vous avez la possibilité d'inviter un proche pour vous entraîner à deux. Quelle que soit votre carte, l'invitation d'un proche débite votre carte d'une unité.

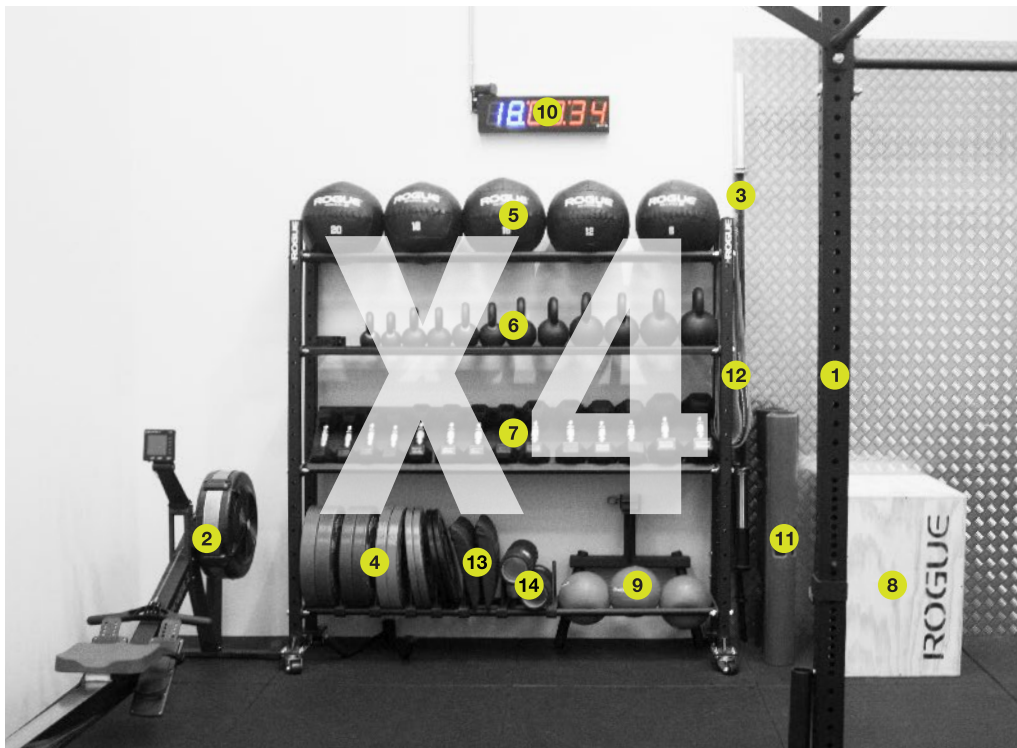


L'open gym de Training Gym.

TOD

Training on Demand.

Avec ou sans abonnement.



L'équipement du corner Training Gym.

- | | |
|--|--|
| 1 . 1 Rig Rogue complet | 8 . 1 Jump Box Rogue |
| 2 . 1 Rameur Concept 2 | 9 . 3 Slamballs de 10 à 30 livres |
| 3 . 1 Barre olympique Rogue | 10 . 1 Timer Gymnext compatible bluetooth. |
| 4 . 140 kg de Slates olympiques Rogue | 11 . 3 ViPr de 8 à 12kg |
| 5 . 5 Wallballs Rogue de 8 à 20 livres | 12 . 6 Élastiques de résistance. |
| 6 . 12 Kettlebells Rogue de 4 à 24kg | 13 . 2 Abmat Rogue |
| 7 . 14 Dumbells Rogue de 7,5 à 15kg | 14 . 2 Rouleaux de massage Triggerpoint. |

Avec notre partenaire **ROGUEFITNESS**

TOD

Training on Demand.

Réservez votre accès au Training Gym en open gym.

L'espace Cross Training de Front de Seine ainsi que l'ensemble du matériel ROGUE Fitness sont à votre disposition pour vous entraîner librement par créneau d'une heure.

Pour votre confort, 10 participants maximum peuvent réserver une session TOD.

Pour un entraînement plus efficace, un iPad vous est prêté à chaque séance, muni des meilleures applications d'entraînement.

Un coach Front de Seine est présent sur certains créneaux pour superviser votre entraînement, répondre à toutes vos questions et vous aider dans l'utilisation des applications fournies.

Pour plus de motivation, invitez un proche et entraînez vous à deux pour une unité supplémentaire.

FREELETICS

NIKE
TRAINING
CLUB

Keelo

