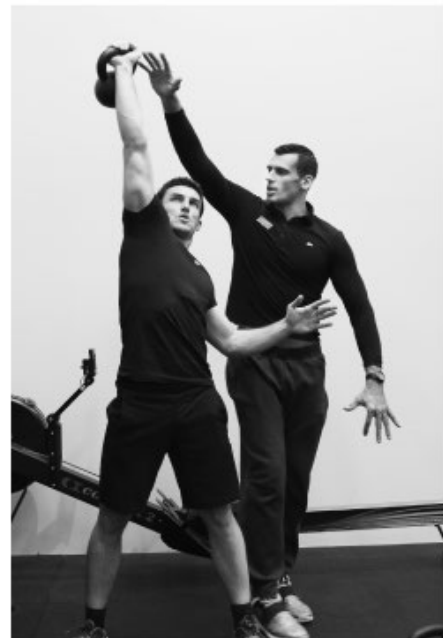


FRONT DE SEINE

Du sport. Du vrai.

Training Gym®

TOD SKILL WOD ONE



Say hello to Training Gym.

Training Gym est le nouvel espace fonctionnel de Front de Seine équipé du meilleur équipement de Cross Training du monde : **ROGUE** Fitness.

Il est ouvert à toute les cartes d'unités d'entraînement avec ou sans abonnement de 7h00 à 23h00 :
Basic – Multi – Avantage – Favorite.

Training Gym est équipé de la technologie numérique **POLAR** FLOW pour enregistrer vos performances et suivre l'impact cardio vasculaire de votre entraînement. L'expérience de l'entraînement numérique est l'un des incroyables avantages de Training Gym.

Retrouvez toute la qualité du coaching Front de Seine avec nos 3 niveaux d'entraînement :

TOD

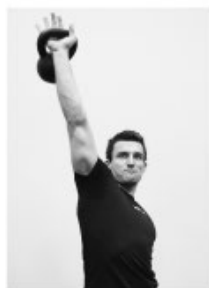
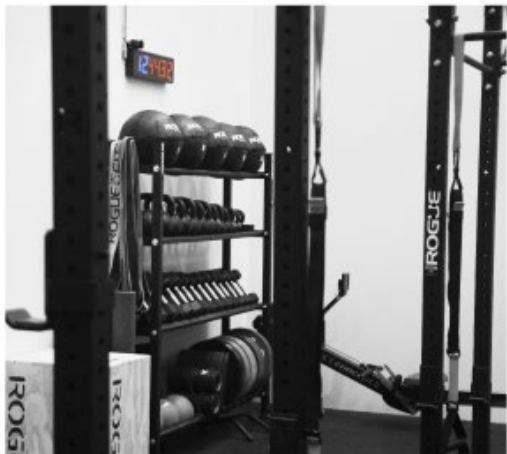
À la location.
En digital.

SKILL & WOD

En petit groupe de 10 participants.
Avec un coach.

ONE

En leçon privé.
Avec un coach.



L'entraînement fonctionnel, enfin.

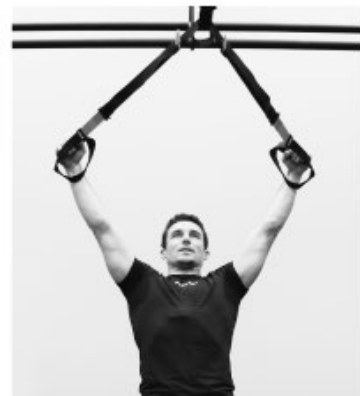
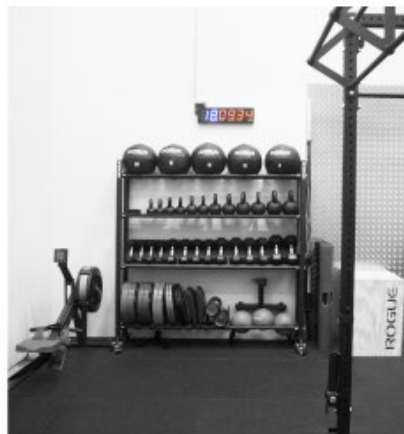
L'entraînement fonctionnel est considéré comme la meilleure méthode d'entraînement au monde en terme de qualité et d'efficacité.

Parce qu'il entraîne le corps par le mouvement, et non par l'isolation du muscle, l'entraînement fonctionnel améliore toutes vos aptitudes physiques globalement : la force, l'endurance, la souplesse, l'agilité, l'équilibre, la précision, la vitesse, la coordination et la puissance.

Parce qu'il entraîne la synergie et la combinaison biomécanique des forces du centre du corps (CORE) et des extrémités (membres supérieurs et inférieurs), l'entraînement fonctionnel améliore efficacement votre condition physique en travaillant sur les chaînes musculaires globales.

En entraînant à partir des mouvements de base (Pousser. Tirer. Pivoter. Balancer. Se baisser. Se relever. Lancer. Rattraper.), l'entraînement fonctionnel améliore utilement et durablement votre corps, en fonction de ce pourquoi il a été conçu.

Chaque groupe musculaire se renforce globalement et se développe selon ses réels besoins.



Les résultats physiques sont exceptionnels.

En travaillant fonctionnellement, l'engagement musculaire et cardio-vasculaire est total.

L'entraînement fonctionnel brûle énormément de calories et augmente la densité et la masse musculaire globale.

Les résultats sur votre condition physique sont exceptionnels : votre métabolisme est boosté, vos graisses sont brûlées, votre corps est musclé, dense, sec, harmonieux et dessiné.

Pour les plus jeunes, c'est un booster de résultats physiques et de performances.

Pour les plus de 40 ans, c'est un rajeunissement physique.

Pour les plus sédentaires, c'est un plan de ré-athlétisation.


Pour les plus sportifs, (Squasheurs, Runneurs, Footballeurs, Rugbymen, Boxeurs, Surfeurs, Skieurs, Nageurs, Golfeurs, Athlètes), c'est une véritable préparation physique générale.

Pour les femmes et les hommes qui le pratiquent, les capacités physiques sont fonctionnellement augmentées, tout devient physiquement plus facile.

Quelque soit votre âge, vous devenez l'athlète que vous méritez.

Vous réveillez votre sportivité.



	TOD	SKILL	WOD	ONE
Description	Training on demand La liberté de l'open gym numérique.	Skill of the day L'entraînement technique fonctionnel.	Workout of the day L'expérience de la haute intensité.	One on One L'efficacité du personal training.
Type	Open Gym digital	Team Training	Team Training	Personal Training
Spécificité	Avec iPad et/ou coach.	En petit groupe avec un coach.	En petit groupe avec un coach.	Sur rendez-vous avec un coach.
Nombre de participants	2 maximum.	10 maximum.	10 maximum.	1 maximum.
Durée	55 minutes.	55 minutes.	55 minutes.	55 minutes.
Applications compatibles		POLAR	POLAR	POLAR
Quelle carte d'entraînement ?	Ouvert à toutes les cartes Basic, Multi, Avantage et Favorite	Ouvert à toutes les cartes Basic, Multi, Avantage et Favorite	Ouvert à toutes les cartes Basic, Multi, Avantage et Favorite	Ouvert aux cartes Personal Training uniquement
Débit	1 unité Basic, Multi Avantage 0,5 unité Favorite	1 unité Basic, Multi, Avantage ou Favorite	1 unité Basic, Multi, Avantage ou Favorite	1 unité Personal Training

Organisez votre séance d'essai sur frontdeseine.net
et choisissez en ligne les nouvelles expériences d'entraînement fonctionnel.

En digital. En petit groupe de 10 participants. Avec un coach.

TOD.

La liberté de l'open gym numérique.

SKILL.

L'entraînement technique fonctionnel.

WOD.

L'expérience de la haute intensité.

ONE.

L'efficacité du personal training.

FRONT DE SEINE

Du sport. Du vrai.

**SOYEZ
PREMIER
EN
SPORT
PRINTEMPS
2016**

Training Gym

Training Gym

FRONT DE SEINE

Du sport. Du vrai.