



# QU'EST-CE QUE LE CROSSFIT?



Le CrossFit® est une discipline née en 1974 en Californie à l'initiative de 2 entraîneurs de gym.

Inspirée des entraînements militaires, cette méthode combine des exercices de gym (pompes, handstands, tractions...), d'haltérophilie, de force athlétique et d'endurance.

Exercée à haute intensité, cette discipline, accessible à tout niveau de 17 à 99 ans, permet de travailler toutes les chaînes musculaires et de développer 10 aptitudes physiques :

- Force
- Souplesse
- Cardio
- Puissance
- Coordination
- Agilité
- Equilibre
- Précision
- Endurance
- Vitesse

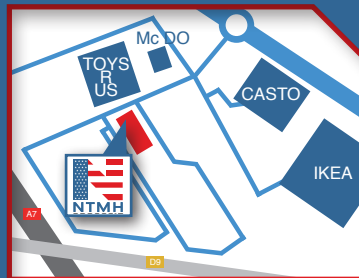
Grâce à une infinie variation d'exercices, vous progressez et repoussez vos limites physiques à chaque WOD (= séance du jour).

Création : www.jones-and-co.com - ©BigStock - Ne pas jeter sur la voie publique



Chemin de la Bastide Blanche  
Parc d'activités Swen Parc  
13127 VITROLLES  
Tél : 07 81 82 36 92

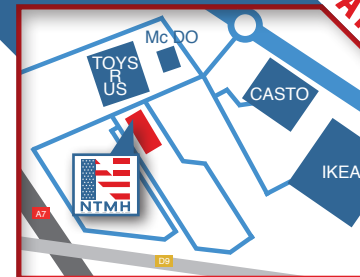
[www.ntmh-crossfit.com](http://www.ntmh-crossfit.com)



#NTMHCrossFit



# NOUVELLE SALLE AFFILIÉE À VITROLLES



Chemin de la Bastide Blanche  
Parc d'activités Swen Parc  
13127 VITROLLES

## UNE BOX AFFILIÉE

NTMH met à votre disposition un espace de 300 m<sup>2</sup> dédié à la pratique du CrossFit®, accessible facilement dès la sortie de l'autoroute.

Affilié CrossFit®, vous bénéficierez dans cet espace des **meilleures conditions d'entraînement** (matériel de haute qualité, espace extérieur...) pour progresser et évoluer au sein d'une équipe professionnelle et à votre écoute.

## L'EQUIPE

NTMH, c'est une équipe de **2 coachs formés et diplômés** Level 1.

Nous veillons à mettre en place une programmation adaptée qui permettra à chaque athlète de progresser en toute sécurité **quel que soit son niveau** (débutant ou sportif confirmé).

## LES WODs

Les WODs (Work Out of the Day = séance du jour) sont limités à 12 personnes pour un travail personnalisé.

Accessibles sur réservation, les WODs vous permettent de **performer** au sein d'un groupe soudé et motivé, mais également d'**acquérir** ou d'**améliorer votre technique** sur les mouvements de gym et d'haltérophilie.

**COURS D'ESSAI  
GRATUIT**

**SUR RÉSERVATION  
07 81 82 36 92**

\*\*\*  
**REJOIGNEZ NOS TROUPES**

## TARIFS

	ACCÈS ILLIMITÉ	2 SÉANCES / SEMAINE
Engagement 12 mois	<b>69€</b> /mois	<b>49€</b> /mois
Engagement 6 mois	<b>79€</b> /mois	<b>55€</b> /mois
Engagement 3 mois	<b>85€</b> /mois	<b>59€</b> /mois

Carnet de 10 séances : 90€

Drop-in : 10€

\*\*\* PARRAINEZ VOS AMIS ! \*\*\*

NTMH offre 1 mois d'abonnement pour le parrain et un cadeau de bienvenue pour le parrainé.

## HORAIRES

NTMH est ouvert :  
- de 7h à 21h du lundi au vendredi  
- de 9h à 13h le samedi

Pour consulter le détail du planning, rendez-vous sur :

[www.ntmh-crossfit.com](http://www.ntmh-crossfit.com)

07 81 82 36 92