



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

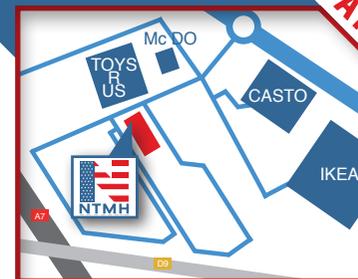
www.ntmh-crossfit.com



#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 m² 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	69€ /mois	49€ /mois
Engagement 6 mois	79€ /mois	55€ /mois
Engagement 3 mois	85€ /mois	59€ /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

07 81 82 36 92

