

Ce que tu auras acquis pendant tes cours....

L'haltérophilie et l'entraînement fonctionnel « crossfit » sont 2 entraînements complémentaires qui t'aideront à:

- Avoir une solide santé cardiovasculaire
- Bâtir des muscles forts
- Perdre du poids/Gagner de la masse
- Développer ton agilité
- Bâtir la confiance en soi
- Faire partie d'une communauté qui aime le même sport que toi
- Faire preuve de dépassement de soi
- De participer à des entraînements en force, puissance

* Possibilité de faire de la compétition dans les 2 disciplines (haltérophilie / entraînement



Coût: 2450,00\$/an
(Alternative de paiement pour les parents)

Les coûts incluent :

- le transport entre l'école et le gym
- une sortie (excluant le transport)
- un chandail du club
- l'adhésion à la fédération d'haltérophilie du Québec
- séance d'entraînement et d'apprentissage 5 jours par semaine.



Savage Barbell club Joliette et
Club d'haltérophilie SBCJ

Club d'haltérophilie SBCJ

Savage Barbell Club Joliette



Sport Élite Haltérophilie et entraînement fonctionnel



RENSEIGNEMENTS

1-450-559-6631

1-450-803-8955