

**NOS ENTRAINEURS
VONT TE FAIRE
TOMBER EN AMOUR
AVEC L'EXERCICE
COMME TU NE L'AS
JAMAIS ÉTÉ!**



→ **HALTÉROPHILIE**
→ **GYMNASTIQUE**
→ **CONDITIONNEMENT
MÉTABOLIQUE**

ENCADREMENT

Les entrainements sont de 15h à 17h du lundi au vendredi incluant une période d'étude les mercredis.

Les jeunes athlètes sont encadrés par des kinésiologues et entraîneurs certifiés CrossFit de niveau 1 à 3.

Coûts: 2500\$ +tx
Ce qui incluent

- Encadrement à tous les jours du calendrier scolaire
- Programmation adaptée pour une clientèle adolescente
- Ateliers complémentaires avec diverses professionnels de la santé et/ou athlètes professionnels
- L'adhésion à une compétition
- Un chandail à l'effigie du gym
- L'accès aux entrainements de groupe de l'horaire régulier (Sept-août de l'année d'inscription)

Transport: À déterminer selon le nombre d'inscription et la localisation (Prévoir un 400\$ environ)



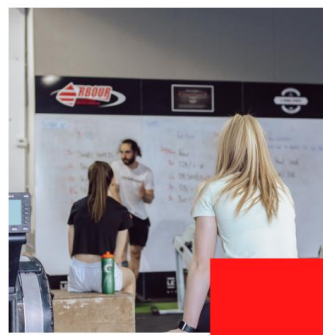
**COACH
VERO**



**COACH
MAUDE**

**COACH
NICK**

**COACH
J-P**



POUR NOUS JOINDRE

☎ 450 499-1124

📍 1138 rue Piette, Joliette

🌐 LeShackCrossfitBCFJ

✉ info@leshackcrossfitbcfj.com

🌐 www.leshackcrossfitbcfj.com

📷 @leshackcrossfitbcfj



À PROPOS CrossFit

ENTRAINEMENT FONCTIONNEL À HAUTE INTENSITÉ ALLIANT GYMNASTIQUE, HALTÉROPHILIE ET CONDITIONNEMENT MÉTABOLIQUE

Le CrossFit a pour objectif d'établir les bases d'un style de vie sain. Nous espérons qu'en quittant ce programme, les jeunes intègrent l'activité physique au cœur de leur vie, que ce soit pour continuer d'entretenir une bonne condition physique générale ou pour chercher à atteindre des performances optimales dans le domaine du sport.

Pour ce faire, il est essentiel d'apprendre les mouvements de manière sûr et efficace, tout en respectant le développement.

Le programme permettra aux jeunes athlètes d'améliorer leur équilibre, coordination, souplesse, agilité, contrôle, précision, force, puissance, et endurance.



PROGRAMME DÉVELOPPEMENT SPORT ÉLITE

Depuis **2017**



LE SHACK

GYM • CROSSFIT BCFJ



NOUS SOMMES OUVERTS 7/7

Lundi - Vendredi
7h à 19h30

Samedi - Dimanche
7h à 13h

VIENS L'ESSAYER GRATUITEMENT



leshackcrossfit.fliipapp.com

**LE PROGRAMME CONVIENT AUX
DÉBUTANTS ET AUX PLUS EXPÉRIMENTÉS**

**VIENS NOUS RENCONTRER POUR ESSAYER
OU POUR TOUTES AUTRES
INTERROGATIONS !**