Bienvenue à Crossfit Magnyfit et à son gérant Robin !

Ce jeudi 14 novembre au soir M. le Maire, accompagné de Roberto Drapron, élu à la vie associative, et de Sylvie Danieau, Responsable du service des sports, sont venus rencontrer Robin, le gérant de votre nouvelle salle de sport : CrossFit Magnyfit.

Il leur a proposé de tester le CrossFit lors d'une séance d'une heure. Après un échauffement (courses à pied, travail de mobilité dans les épaules, jumping jack, gainage, squat...), ils ont enchaîné avec un snatch', à savoir un travail répétitif qui implique d'arracher le poids du sol (là, une barre d'haltérophilie de 1 puis 5, 10, 15, 20, 25 et 30 kg) et de le placer au-dessus de sa tête, tout ça en une fois et avec fluidité.

Le coach a été satisfait de ses élèves !

Robin assure le coaching et l'encadrement de cours collectifs six jours par semaine, avec un maximum de 12 participants par séance. Chaque jour, les exercices varient : le WOD (Workout of the Day) peut inclure des séances de circuit training, de cardio ou encore d’haltérophilie, et de gymnastique...

Le mercredi, des créneaux spécifiques sont réservés aux jeunes : le matin pour les enfants (5-7 ans et 8-10 ans), et l’après-midi pour les adolescents (11-13 ans et 14-16 ans), avec des groupes par tranche d'âge et un abonnement mensuel.

L'accès libre à la salle est également possible, sous réserve de contact préalable avec le coach.

Le CrossFit est une discipline très posturale qui réunit divers domaines de condition physique : la force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique et les sports d'endurance (tels que le vélo, le ski, la course à pied et le rameur). Ce terme est issu de l'expression anglaise "cross fitness" (signifiant "entraînement croisé" en français), car il fusionne plusieurs pratiques sportives existantes.

4 rue haroun tazieff

06 75 23 03 74

contact@crossfitmagnytit.com













