CROSSFIT

L’Arène Crossfit Nakama

3 Allée de La Seine, 94200 Ivry-sur-Seine

**Descriptif général du sport**

le CrossFit renforce l’endurance cardio vasculaire et respiratoire, [le développement musculaire](http://www.lifestyle-conseil.com/guide-methode-transformation/), la vitesse, la force, la souplesse, la puissance, l’agilité, l’équilibre et la coordination

**Niveau du cours**

Tous niveaux, mixte.

**Objectifs/Contenu**

Il s’agit de combiner la force athlétique, l’haltérophilie, la gymnastiques et les sports d’endurance.

 Les pratiquants du CrossFit courent, rament, grimpent à la corde, sautent, déplacent des objets, pratiquent des mouvements olympiques d'haltérophilie ainsi que des exercices au poids du corps, utilisent des [haltères](https://fr.wikipedia.org/wiki/Halt%C3%A8re), des anneaux de gymnastique, des boîtes des sacs et tout autre objet pouvant servir de poids.

**Tenue/Matériel**

Tenue de sport, chaussures de sport en salle.

Serviette.

Affaires de rechange.

Bouteille d’eau.