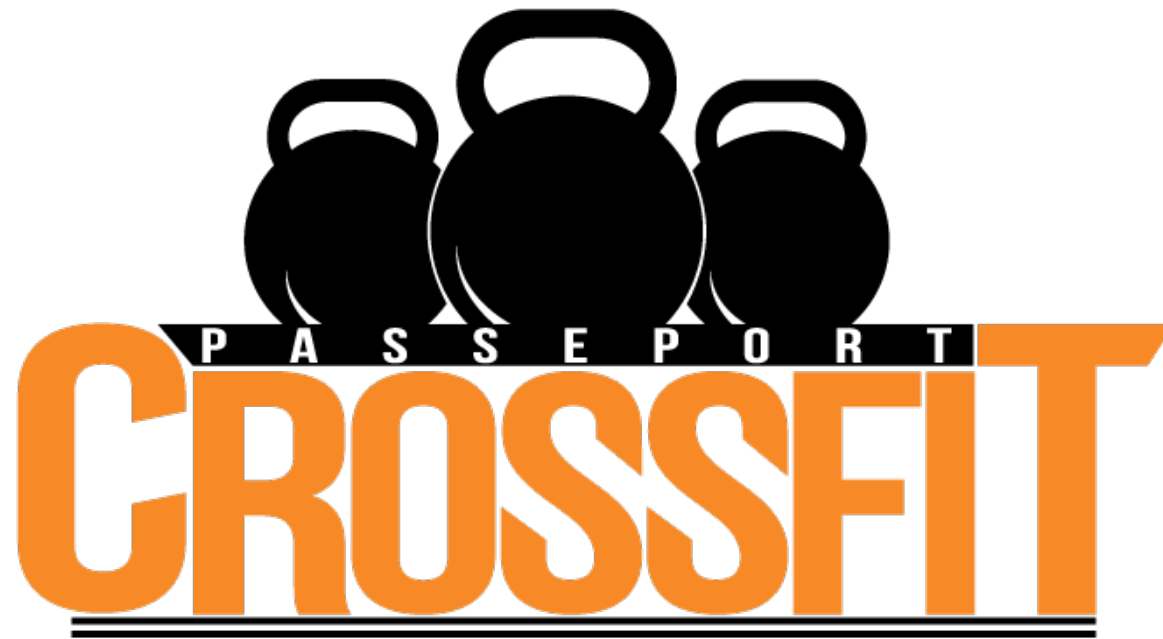




Propulsé par :

MTLARAIBAS



CrossFit MFO

www.mfotraining.ca

#122, 137 Rue St-Ferdinand, Montréal, QC H4C 2S6
514-883-3009

Présentation :

Chez CrossFit MFO, vous ne trouverez pas des rangées de vélos stationnaires ou de machines de musculation. À la place, vous trouverez des bars à traction, des kettlebells, des haltères ainsi qu'un vaste espace ouvert pour faire des squats, courir, sauter, grimper, soulever et jeter (mouvements fonctionnels). Vous bougeriez enfin votre corps de la bonne façon.

Le fondateur, Mizar Fuentes-Ortega, est un ancien gymnaste certifié par l'association canadienne de gymnastique, un Instructeur CrossFit de niveau 1, un athlète CrossFit en plus d'être un artiste martial avec plus de 10 ans d'expérience. Mizar a toujours cherché à repousser les limites naturelles de son corps et de son esprit. Il a voulu devenir un entraîneur personnel et un conseiller en style de vie afin de partager ses connaissances. Pourquoi ? Tout simplement car il souhaite avoir un impact positif sur la vie des gens.

Horaires - Du lundi au samedi
www.mfotraining.ca/schedule-2/



Cours offerts



Crossfit en groupe

Cours privés



Haltérophilie



Évolution du corps
(mobilité, force, puissance, endurance)



Arts martiaux



Consultation de nutrition (évaluation des plis cutanés à l'aide des pinces adipeuses et par bio-impédance)

Promotion

Évaluation physique et consultation de nutrition
GRATUITE lors d'une inscription





Crossfit 514

www.crossfit514.com

1000 Rue Hickson, Verdun, QC H4G 2L2

514-612-1588

Présentation :

CrossFit 514 est un centre d'entraînement CrossFit, une méthode d'entraînement complète et fonctionnelle, encadrée par des coachs certifiés et dévoués. CrossFit 514 est le premier centre de conditionnement physique affilié CrossFit à Verdun. Notre mission est de promouvoir et développer la santé et la condition physique générale de chacun en offrant un programme d'entraînement CrossFit. Les résultats sont visibles rapidement : vous deviendrez plus forts, rapides et endurants que vous n'auriez pu l'imaginer. Vous développerez bien d'autres habilités qui vous seront utiles dans bien des aspects de votre vie quotidienne.

Horaires - Du lundi au samedi

www.crossfit514.com/contact.html



Haltérophilie



CrossFit



Entraînements privés

Promotion

15%

de rabais sur le premier abonnement





CrossFit St-Laurent

www.crossfitstlaurent.com

4937 Rue Levy, Ville St-Laurent, QC H4R 2N9

514-883-3009 info@crossfitstlaurent.com

Présentation :

Nous offrons des sessions de petits groupes. À chaque séance, un entraîneur sera présent tout au long de l'entraînement afin de vous motiver et de créer une atmosphère unique qui vous permettra de développer le meilleur en vous. Chaque session est programmée pour vous amener à repousser vos limites, tant au niveau physique que psychologique. Leur but est de vous offrir une façon d'obtenir un niveau de conditionnement physique "Elite", peu importe votre niveau actuel. Ici, il n'y a pas de machines, pas de miroirs et surtout, pas d'excuses! C'est une séance d'entraînement intense conçue quotidiennement et qui convient aux besoins de chacun.

Horaires - Tous les jours

www.crossfitstlaurent.com/index.asp?page=schedule



Haltérophilie



Crossfit en groupe



Body fit
(cours sans poids)



Crossfit Kid



Étirement

Promotion

4 mois pour 300\$ + taxes, si inscription avant le 15 mai 2016

