



CLUB 99

N°1 EN ALGERIE



6H - 23H



BE A PART OF FLEXON

7J/7



SERVICE VOITURIER

MYWELLNESS



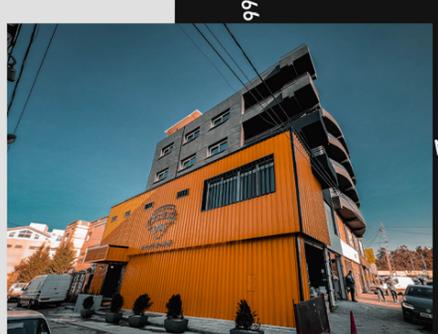
COMPLEXE SPORTIF ET BIEN-ÊTRE.



A PROPOS DE FLEXON :

Complexe sportif sis à Cheraga, à une courte distance de l'autoroute.

Avec une superficie de 3000m² s'étendant sur 4 étages, pouvant accueillir un grand nombre d'adhérents. FlexOn offre divers services et activités avec une large sélection d'abonnements et de disciplines.



BAR :

Proposant une sélection de collations et de boissons saines pour aider les membres du club à récupérer après leurs entraînements.

VESTIAIRES :

Construits avec des matériaux de qualité supérieure, bien éclairés, avec un design soigneusement planifié pour créer une atmosphère luxueuse et apaisante.

Des canapés confortables, des casiers individuels pour ranger les affaires, des douches pour se rafraîchir après les séances, des sanitaires, un grand miroir et un sèche-cheveux à la disposition des adhérents.



CENTRE REMISE EN FORME :

Qui propose plusieurs services : Cryothérapie, l'Electrostimulation, Kinésithérapie, des massages thérapeutiques et relaxants, suivi nutritionnel.

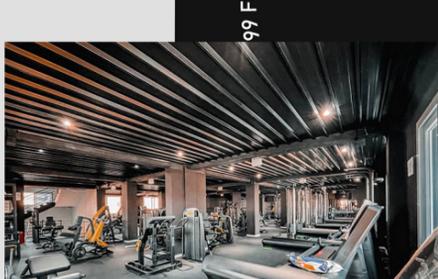


ESPACE CARDIO-MUSCULATION :

Disposant d'une centrale de traitement d'air, équipé d'appareils de la gamme Technogym de dernière génération : 12 machines spéciales jambes, une machine pull-over exclusivement et autres, compatibles avec l'application Mywellness.

Des coaches seront présents sur cette aire pour orienter et accompagner lors des séances d'entraînement.

Mywellness est un système qui permet aux membres du club d'établir un programme d'entraînement riche et varié et de poursuivre leurs résultats quelles que soient leurs attentes.



ESPACE CROSSFIT:

CrossFit, cours collectif, qui regroupe en même temps la musculation, la gymnastique, l'haltérophilie et tout ce qui concerne l'endurance cardiovasculaire.

Le principe est de réaliser ce qu'on appelle le WOD ou entraînement du jour avec un programme flexible et accessible pour tous du débutant à l'avancé, homme, femme ou enfant.

Avec des coaches très compétents et de haut niveau, introuvables ailleurs, le Head Coach Amine NEDJARI, le premier qui a introduit cette discipline en Algérie, champion d'Algérie, champion d'Afrique, champion d'Arabe et classé 11ème à la coupe du monde en KungFu wushu.



ESPACE SPINNING :

Un studio spinning isolé avec une sonorisation centrale, des jeux de lumière, un projecteur de parcours et des vélos de marque PANATTA haut de gamme et spéciales spinning, permettant de repousser ses limites avec un entraînement rythmé et une ambiance de folie.

ESPACE FITNESS :

Séances collectives avec différents programmes proposés par LesMills : Body pump, Body sculpt, Body attack, CAF, trampoline, GRIT, cardio step, TRX.

Avec des créneaux mixtes et d'autres spéciales femmes.



Ikram Achour chargée commerciale

