

---

# TRAINING CENTER

## EST. 2015

**Virtus – Sport Training Center** offre un espace de 1000 m2 pleinement dédié à l'entraînement personnalisé.

Un lieu unique, haut de gamme, consacré au CrossFit, boxing, yoga et cours collectifs. Sous les voutes en briques, chacun pourra également expérimenter des cours de cycling.

Une équipe d'experts vous encadre dans chacune de vos activités et vous proposera des sessions en extérieur.

**La marque Reebok s'associe à ce projet en ouvrant une boutique de 200 mètres carrés au sein du club Virtus.** Les entrées du club et de la boutique sont les même, les vendeurs et conseillers sont les coaches.

Un projet unique dans un lieu unique.

Définition du crossfit :

1. CrossFit est un terme désignant une méthode de conditionnement physique, de type cross training. Le CrossFit combine principalement la force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique et les sports d'endurance.
2. Cette discipline peut se pratiquer en compétition mais elle est surtout une véritable activité physique de bien être, de prévention des blessures, et de renforcement musculaire.
3. Le CrossFit s'applique à tous les publics, de 7 à plus de 77 ans. Les cours sont encadrés par des coaches diplômés, qui vont vous organiser les WOD (Work of the Day) différents chaque jours et chaque semaine.

### INFORMATIONS

Horaires : 10h00 – 19h00

Jours d'ouverture : 7j/7

Site internet :

RDC Haut N°167

### SUIVEZ-NOUS

 (<https://www.facebook.com/virtusmarseille/>)  (<https://twitter.com/VirtusMarseille>)