



FAIRE DU SPORT EN CE MOMENT C'EST POSSIBLE

- SE REPRENDRE EN MAIN
- PERDRE DU POIDS
- DEPASSER SES LIMITES

ACTUELLEMENT



Vous vous sentez :

- Frustré par la fermeture des salles
- Stressé et mal dans votre peau
- Vite essoufflé
- Mal avec de nombreux problèmes physiques
- En manque de motivation
- Perdu, vous ne savez pas par où commencer

SI VOUS NE FAITES RIEN



Vous risquez de développer des problèmes de santé importants et durables



Vous risquez de prendre du poids et de vous isoler

Vous perdez confiance en vous et n'aurez pas une bonne estime de vous même

QUI SOMMES NOUS ?



Notre méthode CrossFit a permis à plus de 500 personnes d'atteindre rapidement des objectifs précis, comme :

- La perte de poids
- Le renforcement musculaire
- La tonification
- Sortir de la sédentarité
- Créer des liens sociaux

CrossFit LXII est une association sportive de l'USAO, née en septembre 2018. Nous sommes la première et l'UNIQUE box de CrossFit, implantée à Arras.

Aujourd'hui c'est une équipe de trois coach qui vous accueille et cherche à vous faire atteindre rapidement vos objectifs.

UNE EQUIPE D'EXPERTS



Julian - coach



Gaëtan - coach
& gérant



Jean Philippe - coach

1^{ère} ASTUCE



Il est impératif d'avoir **UN HORAIRE**, que vous devez tenir !

Et ne pas juste vous dire : « j'irai ou je le ferai lorsque j'aurai le temps ».

2ème ASTUCE



Etre **CONSTANT** !

Peu importe si on pratique chez soi, en extérieur ou en salle, si on doit s'entraîner moins longtemps qu'avant, le premier objectif est d'être **REGULIER**

C'est dans la constance que naissent les résultats

3ème ASTUCE



Faire partie d'une **COMMUNAUTÉ**

- * Sur laquelle vous pouvez compter,
- * Qui vous soutient et vous encourage pendant les séances,
- * Avec laquelle vous partagez de bons moments, et communiquez avant, pendant et après l'entraînement.

4ème ASTUCE



Suivre les conseils des **COACH**

- * Qui seront à l'écoute de vos besoins
- * Qui pourront répondre à toutes vos questions
- * Qui vous permettront de retrouver de la confiance en valorisant vos efforts
- * Qui vous donneront tous les outils pour atteindre vos objectifs

LE RETOUR DES GENS COMME VOUS



Ghislain Bernier recommande **CrossFit LXII - La santé par le coaching et le mouvement.** ...

Une grande diversité de mouvement qui permet de travailler l'intégralité de ses muscles grâce à des mouvements fonctionnels. On dirait un bla-bla marketing mais c'est ça. On s'aventure hors de SA zone de confort et les conseils du coach nous permettent de le faire en toute sérénité. C'est le lieu idéal pour se dépasser, on y trouve le technique, le soutien et la diversité. Pas besoin de motivation, juste d'une paire de basket, un short, un t-shirt, un sourire et de la curiosité, les autres membres sont LA motivation !



Alexandre Ledent recommande **CrossFit LXII - La santé par le coaching et le mouvement.** ...

Excellente Box
Salle avec matériel de qualité, une ambiance conviviale !
Des coachs sympathiques, professionnels et à l'écoute.
Quels que soient vos objectifs, vous serez au bon endroit, foncez sans hésiter !!



Sarah Dufaye El Hamine recommande **CrossFit LXII - La santé par le coaching et le mouvement.** ...

Une super box avec du matériel, des coachs et une ambiance de qualité!
Toujours un bon moment pour s'améliorer et se dépasser.
Coach très à l'écoute.



Thomas Comyn recommande **CrossFit LXII - La santé par le coaching et le mouvement.** ...

A 48 ans , j'ai retrouvé de la force et de la souplesse . Mon Cardio est bien meilleur aussi . Je recommande vivement. L'ambiance est excellente et les Coach sont supers !



Romain a perdu 18 kg



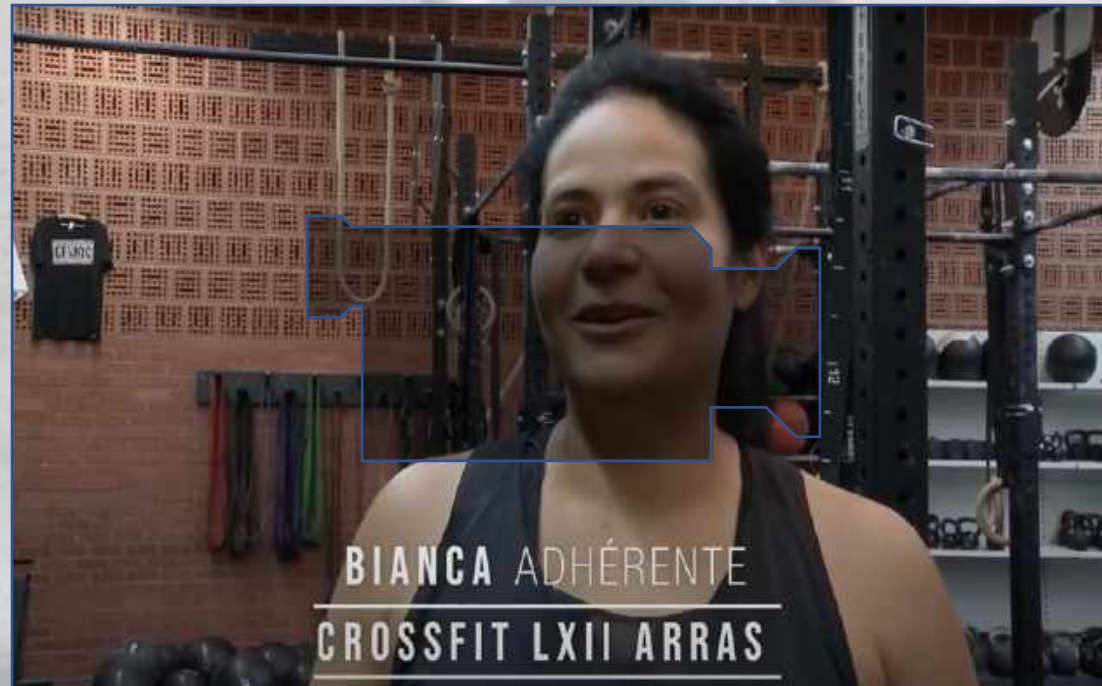
Bianca a perdu 17 kg



Laurent a perdu 25 kg



Retrouvez Laurent et Bianca en Vidéo



QUE VOUS RESTE
T-IL A FAIRE ?



RESERVEZ VOTRE SEANCE D'ESSAI
OFFERTE ICI

CrossFit LXII

3 rue Copernic 62000 Arras 06 69 05 57 82

crossfitlxii@gmail.com