

CrossFit medlemskap

999,- pr. mnd*

Alt inkludert

Ingen binding

Åpent 365 dager i året

05:00 - 24:00

*etablering på 300,- tilkommer

VELKOMMEN TIL OSS!

Medlemskap

Med vårt CrossFit medlemskap kan du i tillegg til CrossFit-timer benytte deg av alle tilbud på senteret.

CrossFit-timer

Under våre timer vil du få utfordret deg på både styrke, kondisjon og kroppskontroll.

Våre CrossFit-timer ledes alltid av en dyktig coach som har som oppgave å følge opp hver enkelt deltaker på timen. Coachens hovedoppgave er å passe på at du gjør hver øvelse med god teknikk, jobber med riktig vekt og intensitet. Coachen vil også tilpasse dagens time til deg ut fra ditt utgangspunkt ut fra din fysiske form, og eventuelle skader du måtte ha.

På mange måter kan våre CrossFit-timer sammenlignes mer med en PT Gruppe enn tradisjonelle gruppetimer.

Egentrening

- 22 Løftesoner (markløft/knebøy)
- Utstyrspark fra Eleiko
- 2 løpesoner, tot. 30 møller ++
- 2800 kvm

Mer info om CrossFit.



Midtveien 5, 1526 Moss
69 26 77 30
post@toppformfitness.no

Meld deg inn her

