

# Bienvenue chez CrossFit Argentorium

## Horaires d'ouverture de la Box

**Lundi** : 09h15 - 13h30 & 17h00 - 21h30

**Mardi** : 11h30 - 13h30 & 17h00 - 21h30

**Mercredi** : 17h00 - 21h30

**Jeudi** : 11h30 - 13h30 & 17h00 - 21h30

**Vendredi** : 09h15 - 13h30 & 17h00 - 21h30

**Samedi** : 09h00 - 16h30

Besoin de documentation sur le CrossFit ? Consultez la rubrique BLOG de notre site: <https://crossfitargentorium.fr/blog/>

## Pour participer à un entraînement:

> **Membre** : rendez-vous sur l'application Peppy afin de **réserver la date et l'heure de l'entraînement que vous souhaitez faire**

> **Non Membre**: [cliquez ici](#)

## Horaires des entrainements

H/J	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	H/J	SAM
9h30	WOD				WOD	9h30	WOD
12h30	WOD	HIIT		HIIT	WOD	10h30	TEAM COMPET + OPEN GYM
17h15	WOD	WOD	HALTERO	WOD	WOD		
18h15	WOD	WOD		HIIT	WOD	16h30	Fermeture
19h15	WOD	HIIT	WOD	WOD	HALTERO		
20h15	WOD	WOD	WOD	WOD			

## Horaires des séances d'initiation (réservés aux membres)

Nous vous invitons à réserver vos initiations via les liens suivants

Réserver l'initiation 1 - [Cliquez ici](#)

Réserver l'initiation 2 - [Cliquez ici](#)

Réserver l'initiation 3 - [Cliquez ici](#)

Réserver l'initiation 4 - [Cliquez ici](#)

Réserver l'initiation 5 - [Cliquez ici](#)

Réserver l'initiation 6 - [Cliquez ici](#)

## **Fonctionnement particulier de la box**

**Planning de l'été 2020** (13/07/2020 au 17/08/2020)

H/J	LUN	MAR	MER	JEU	VEN
9h30	WOD	WOD		WOD	WOD
12h30	WOD	HIIT		HIIT	WOD
19h30	WOD	WOD		WOD	WOD

Les entraînements du soir se dérouleront dans des lieux publics (parc, lac, gravière, jardin...) Nous vous informerons à l'avance par email ainsi que depuis un affichage à la box. Toutes les séances se dérouleront en extérieur sans accès aux douches ni aux vestiaires; venez directement en tenue.

### **Fermeture de la Box :**

- tous les jours fériés
- pour les fêtes du 21/12/2020 au 04/01/2021

## **ÉVÉNEMENTS DE VOTRE BOX**

**Samedi 28 mars 2020:** Tests sportifs et évaluation de votre condition physique

**Horaires:** 9h00-16h30

**Réservation sur Peppy** (votre app du club) - Les tests se font en plusieurs étapes. Vous pouvez réserver toutes les étapes et/ou celles où vous êtes disponible.

### **Programme de la journée :**

Wods, tests sportifs, évaluation globale de votre condition physique, mesures corporelles, goûter (si vous apportez du gâteau :p)

**1 semaine au mois d'août 2020:** Surfcamp sur Hossegor, Biarritz ou peut-être Essaouira (Maroc).

**6 jours et 5 nuits** en immersion tous ensemble pour profiter du soleil et s'initier au Surf sur les magnifiques plage du Sud-Ouest !

Le programme est à venir, mais dans l'idée nous vous proposons 1 semaine de vacance pour faire du CrossFit sur la plage et dans la Box locale, un cours de Surf

par jour ainsi que toutes les folies possibles à faire sur place : Quad, Cheval sur la plage, Yoga lors du Sunrise, Sortie Snorkeling, Jet-Ski, Randonnée...

Un affichage à la Box sera bientôt accessible pour vous inscrire.

## **VOTRE AVIS COMPTE POUR NOUS**

**Pour nous aider** à gagner en visibilité sur internet nous vous demandons de prendre 2 minutes pour **laisser un avis 5 étoiles** ainsi qu'un petit texte sympathique sur [google avis en cliquant ici](#)

Si vous n'avez pas d'idée de texte sympathique, vous pouvez vous inspirer ci-dessous:

- Super ambiance ! Je vous recommande à 100% ce club !
- J'aime beaucoup le ..... et je suis satisfait de ....
- C'est vraiment .....(en 1 mot)

Bien évidemment, votre authenticité nous touchera plus qu'un copier coller ;)

## **Facebook et Instagram**

Nous vous invitons à rejoindre le [groupe privé sur Facebook en cliquant ici](#) et la page Instagram via le @crossfit.argentoratum

Nous partageons de nombreuses informations par email et via le groupe Facebook. Rejoignez-nous pour ne rien manquer

## **Parrainage club**

CrossFit Argentoratum n'est pas une simple salle de CrossFit. Nous avons une véritable communauté : celle des personnes souhaitant se reprendre en main, dépasser ses propres limites et le faire en prenant du plaisir !

Nous avons pour but de recruter 300 athlètes à Illkirch et cela nous tient à coeur de le faire avec des personnes que vous appréciez. De ce fait, nous vous encourageons à partager notre message commun auprès de vos proches, amis, collègues de travail afin de leur donner goût à cette nouvelle addiction qui va changer votre vie !

Pour cela, nous vous proposons un système de parrainage. Voici les modalités :

<b>Nombre de filleul</b>	<b>Offre en récompense</b>
1 personne	1 mois offert
2 personnes	1 mois offert + 1 t-shirt
3 personnes	2 mois offerts
4 personnes	2 mois offerts + 1 t-shirt
5 personnes	3 mois offerts
6 personnes	3 mois offerts + 1 t-shirt
7 personnes	4 mois offerts
8 personnes	4 mois offerts + 1 t-shirt
9 personnes	1 restaurant gastro ou 5 mois offerts
10 personnes	1 restaurant gastro pour 2 pers ou 6 mois offerts