



ClimbStation™ est un mur d'escalade rotatif.
L'inclinaison et la vitesse de rotation sont modifiables.
Vous pouvez désormais grimper en toute sécurité,
partout, sans vertige et sans limite.



www.climbstation.fr



Séance découverte

En coaching individuel (durée de la séance 30 mn) ou en duo (45 mn)



Forfaits

UNIQUE = 1 séance / **SPORT** = 10 séances / **GOLD** = 30 séances
En coaching individuel (durée de la séance 45 mn) ou en duo (60 mn)

**exclu
GOLD**
sauna
+ hammam
inclus



Planifiez vos entraînements

Tarifcation et créneau horaire disponibles à l'accueil de votre club.



Inscrivez-vous à l'accueil de votre club Gymnesia

04 76 21 72 98



CLUB GYMNESIA 04 76 21 72 98

18 avenue de la Houille Blanche - 38170 Seyssinet-Pariset



www.clubgymnesia.com

Conception graphique : V. Szczupal 06 85 87 22 11 • septembre 2013 • Photos © Romain Rivier/ Photographie • Climbeuse Elsa • © climbstation.fr



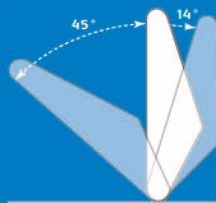
**Coaching individuel
ou cours collectif**

**Travail spécifique
ou remise en forme**



Esca'Forme est un concept d'entraînement sportif ou de remise en forme inspiré par la pratique de l'escalade. S'appuyant sur les murs rotatifs ClimbStation™, une séance d'Esca'Forme se déroule sous le coaching de nos meilleurs trainers !

Que vous soyez à la recherche d'un travail spécifique, d'un renforcement musculaire généralisé ou d'un moment de détente en groupe, Esca'Forme répondra à vos attentes.



Nico, coach Esca'Forme



Féru de sport d'endurance, je m'entraîne régulièrement sur vélo de route, ski de fond et ski de rando pour finalement concourir en trail en compétition.

Egalement amateur de musculation et titulaire du brevet d'état, je me suis récemment lancé le défi de percer dans le Cross Fit.

En attendant, cela fait 6 ans que je grimpe et je suis ici pour vous enseigner les techniques de l'Esca'Forme et vous permettre de progresser à tous les niveaux pour booster vos entraînements. N'hésitez plus, foncez !



**« UN MOYEN EFFICACE
DE RESTER EN FORME
TOUT EN S'AMUSANT »**



Stéphane Bern pour l'émission
"Comment ça va bien ?" diffusée
le 15 mars 2013 sur France 2.



- Entraînement complet
- Travail ciblé



- Coaching individuel
- Travail de groupe



Avec un indice MET* de 9,50, l'escalade rentre dans le top 10 des activités physiques qui brûlent le plus de calories suivant de près le ski de fond, la corde à sauter et ... le rugby !

*Le MET, Metabolic Equivalent of Task ou équivalent métabolique, est une mesure physiologique exprimant le coût énergétique d'une activité physique.

