

Club de Fitness BOSTON RED SOX

ESPACE POIDS LIBRES



B1 – B3



B4



02



04



01



03



08



05



06



07

BAR



11



16



12



13



17



14



15



19

NOUVEAU



20



09



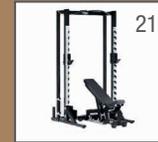
10



18



20



21



22



23



24

APPAREILS DE MUSCULATION

- 01 Extension des bras
- 02 Élévations latérales épaules
- 03 Banc multifonction assis : haut du corps
- 04 Biceps curl
- 05 Presse à pectoraux
- 06 Butterfly
- 07 Presse à épaules
- 08 Machine à lombaires
- 09 Appareil à abdominaux
- 10 Tirage nuque
- 11 Banc extension lombaire
- 12 Leg extension (quadriceps)
- 13 Adducteurs
- 14 Fessiers
- 15 Banc abdominaux
- 16 Leg curl (ischios)
- 17 Abducteurs
- 18 Cage à squat olympique
- 19 Station multifonction avec 4 exercices différents
- 20 Appareil multifonction
- 21 Cage multifonction haut du corps
- 22 Rowing prise large
- 23 Rowing prise serrée
- 24 Tirage vertical

APPAREILS CARDIO

- C1 Rameur
- C2 Vélos semi-allongés
- C3 Simulateur d'escalier
- C4 Vélo
- C5 – C7 Vélos*
- C8 – C11 Vélos elliptiques*
- C12 – C14 Tapis de course*
- C15 – C16 Wavers

ENTRAÎNEMENT VIBRATOIRE

- P1 + P2 Appareils PowerPlate

ESPACE POIDS LIBRES

- B1 – B3 Bancs pour haltères
- B4 Banc pectoraux

PLATES-FORMES
VIBRANTES



P1 + P2

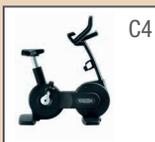
ENTRÉE

ESPACE CARDIO C1-C16

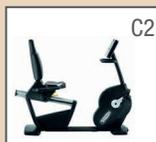


C1

NOUVEAU



C4



C2



C3

NOUVEAU



C8 – C11*



C12*

NOUVEAU



C5 – C7*



C13 – C14*



C15 – C16

* en partie avec branchement pour smartphone/lecteur MP3 et TV intégrée