

FITNESS PARK

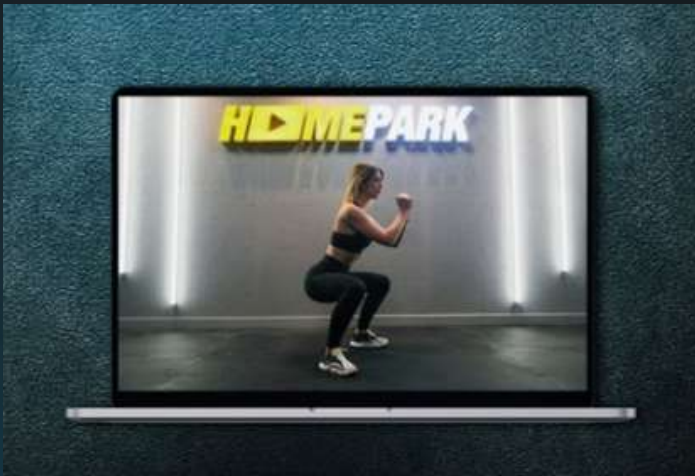
SE DÉPASSER - SE SURPASSER

FITNESS PARK, UN CONCENTRE DE SERVICES ACCESSIBLES PARTOUT ET TOUT LE TEMPS



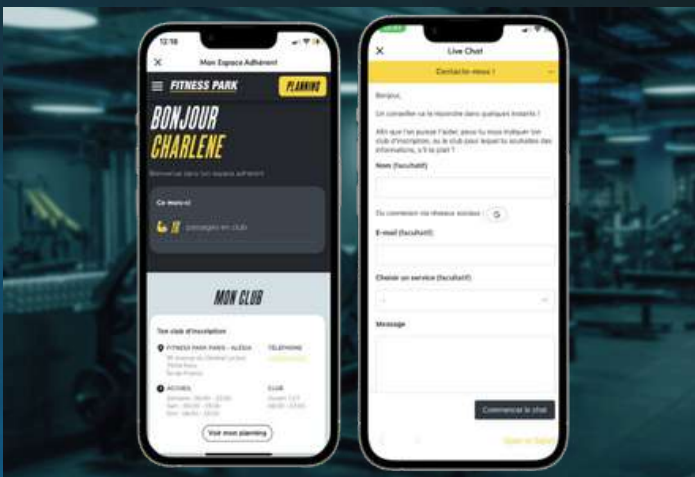
NOTRE RÉSEAU FITNESS PARK, LEADER EN FRANCE

Accès à plus de 278 clubs Fitness Park près de l'entreprise ou du domicile de vos salariés, sans restriction



NOTRE SOLUTION 2.0 HOME PARK, ACCESSIBLE PARTOUT, TOUT LE TEMPS

L'essentiels des cours de nos coaches professionnels en VOD ou en live, des masterclass régulières, plus de 1000 cours disponibles



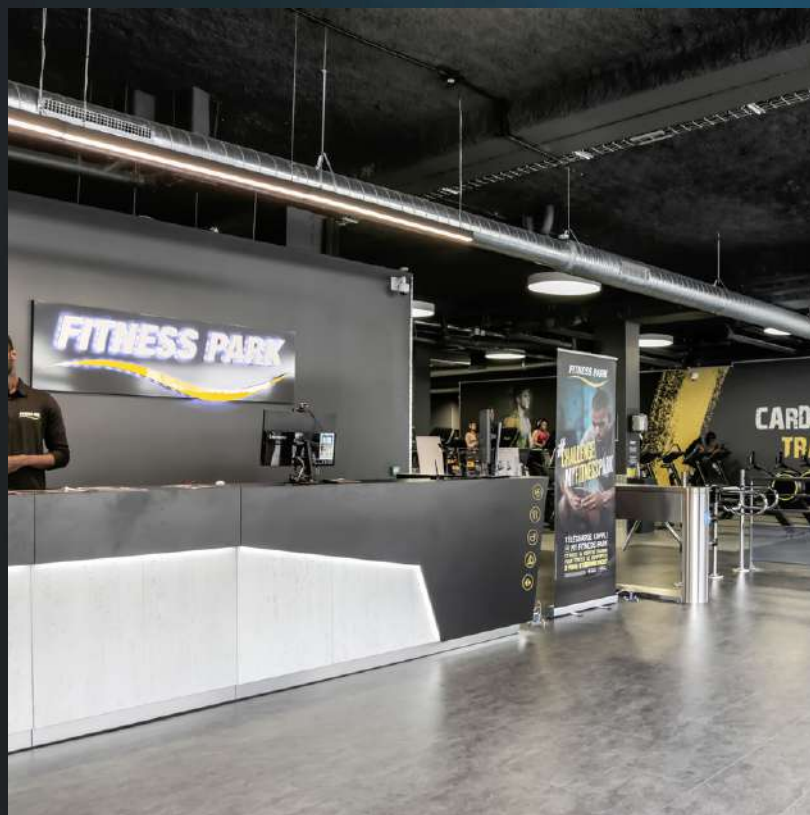
UNE APPLICATION COMPLÈTE, SIMPLE D'UTILISATION ET UNIQUE

Le rôle de l'application Fitness Park est de centraliser toutes les informations nécessaires et utiles à l'adhérent (carte adhérent, bons plan adhérents, recettes, programmes sportifs...) et de lui proposer un espace 100% personnalisé et adapté à ses besoins.

FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

ACCUEIL & VESTIARE



Notre équipe, toujours prête à vous accueillir avec le sourire, vous attend dès votre arrivée pour vous guider et vous accompagner. Nos salles sont équipées des dernières technologies pour vous permettre d'atteindre vos objectifs en toute efficacité.

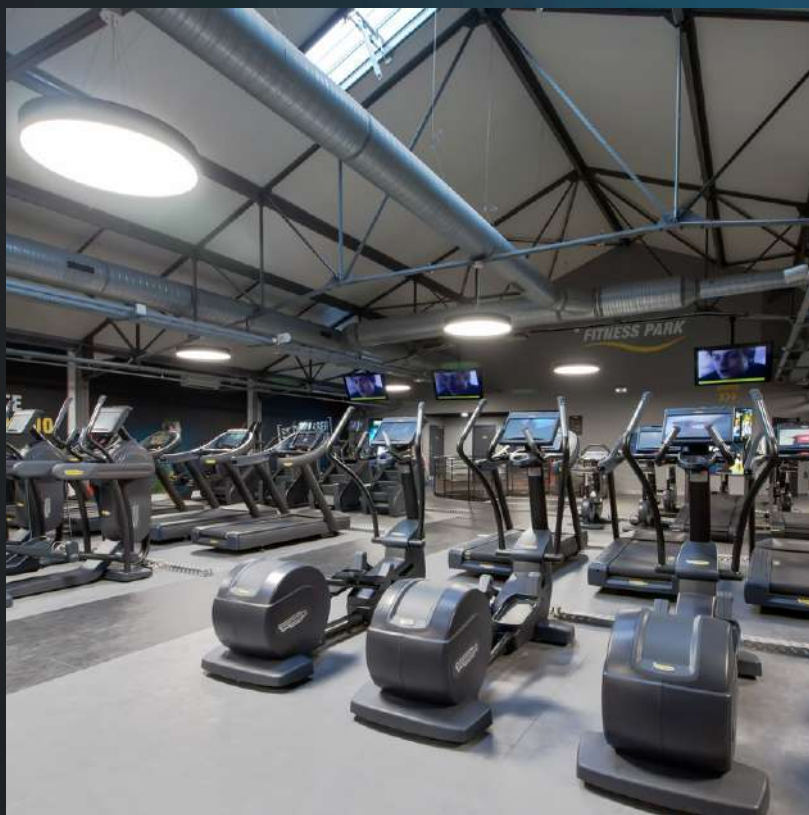
De plus, nos vestiaires d'une propreté irréprochable, entretenus avec soin, sont mis à votre disposition pour que chaque séance soit une expérience agréable du début à la fin. Des casiers sécurisés, des douches rafraîchissantes et un environnement impeccable vous y attendent.



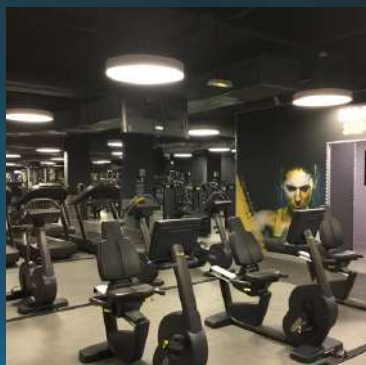
FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

ESPACE CARDIO



L'entraînement cardio vasculaire est une discipline qui permet aux pratiquants de travailler leur endurance et d'améliorer leurs performances cardiaques. Pour y parvenir, il est nécessaire de répartir l'effort physique sur la durée et d'opter pour une intensité d'exercice plutôt moyenne afin d'être capable de tenir le rythme. Tapis, vélos, elliptiques, rameurs, corde à sauter... Fitness Park met à la disposition de ses adhérents tout le matériel nécessaire pour les exercices cardio vasculaires : découvre les équipements du [club de Paris 12](#) et de [Paris 18](#). Le cardio training est également intéressant pour les sportifs qui sont en période de sèche ou les personnes désirant perdre du poids car il permet d'augmenter les dépenses caloriques journalières.



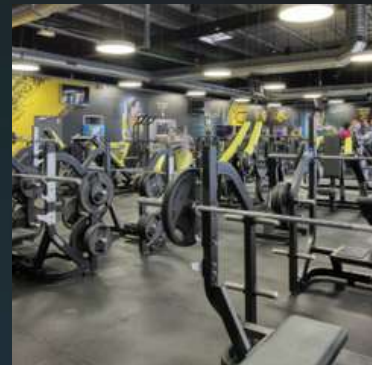
FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

ESPACE MUSCULATION



La musculation est une discipline qui vise à développer et à entretenir la masse musculaire des pratiquants par le biais d'exercices physiques. Elle permet d'accroître le volume musculaire, la force, l'endurance, la puissance, l'explosivité et la résistance du corps. La musculation est l'élément central de plusieurs sports comme le culturisme ou l'haltérophilie par exemple. Elle constitue également une part de la préparation physique pour les athlètes, notamment de haut niveau, qui ont besoin d'une solide condition physique pour maximiser leurs performances. La musculation peut être également utilisée par des méthodes plus douces comme le fitness, le stretching ou dans le cas de soins médicaux comme la kinésithérapie ou la rééducation.



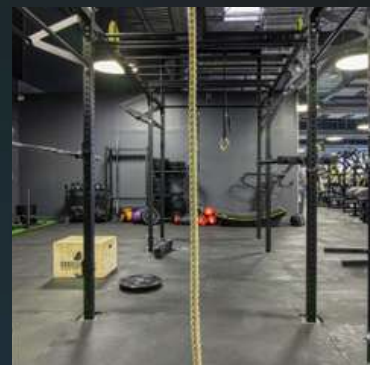
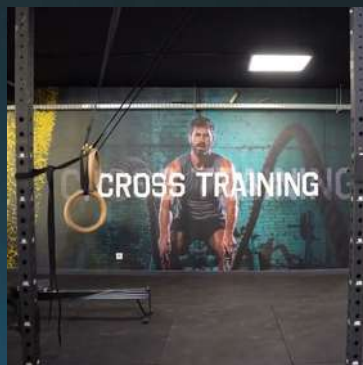
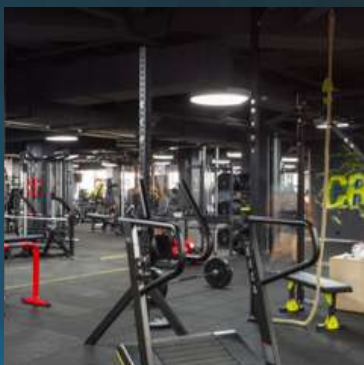
FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

CROSS TRAINING



Le Cross training est une méthode d'entraînement et de préparation physique qui combine plusieurs éléments : force physique, endurance, gymnastique, souplesse, dextérité... Les pratiquants effectuent des mouvements olympiques d'haltérophilie en les combinant avec des exercices au poids de corps comme les dips, les tractions ou le gainage et avec des exercices de cardio comme le rameur, la course, les burpees...



FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

BURNING PARK

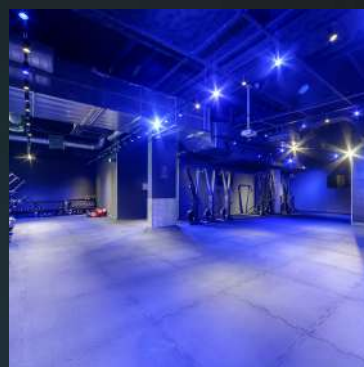


Le Burning Park est un espace pensé pour te faire vivre une nouvelle expérience fitness en totale immersion.

Participe à des cours exclusifs et à haute intensité conçus et testés par nos coachs diplômés d'État qui sauront mettre tes conditions physiques à l'épreuve.

Grâce à des sessions basées sur l'entraînement fractionné et les différentes zones de ta fréquence cardiaque, sculpte ton corps et brûle un maximum de calories à chaque séance.

Pour suivre ta performance durant tes sessions et atteindre tes objectifs, tu seras équipé(e) d'un cardio-fréquencemètre de notre partenaire. Tu pourras donc optimiser chaque entraînement en contrôlant ton effort à la pulsation près.



FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

CYCLE PARK



Le Cycle Park est un espace pensé pour te faire vivre une nouvelle expérience fitness immersive et connectée.

À chaque cours, avec ou contre les autres participants, pédale au rythme de l'ambiance du Cycle Park pour atteindre les objectifs du groupe, remporter des batailles d'équipe et réaliser tes records personnels.

La projection des performances en direct permet de te challenger, t'encourager et te motiver tout au long de la session.



FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

FIGHT PARK



Notre espace Fight Park t'offre la possibilité de pratiquer différents sports de combat dans un univers dédié et inspiré des plus grands clubs de boxe, directement dans ton Fitness Park. Que tu sois débutant, amateur ou professionnel, cette option te permet de t'entraîner toute la journée en accès libre, ou réserver tes séances en groupe avec des coachs diplômés.

Boxe thaï, Grappling, Boxe Anglaise, K1, Kick boxing ou encore Lady boxing...

Travaille en puissance, agilité, vitesse et endurance à chaque séance, et forge-toi un mental de guerrier.

Dans un espace disposant de tout le matériel nécessaire, tu te perfectionneras jour après jour : Ring de boxe, gants ou pattes d'ours (disponibles uniquement lors des sessions collectives), zones tatami, sol de force, sacs de frappe...



FITNESS PARK

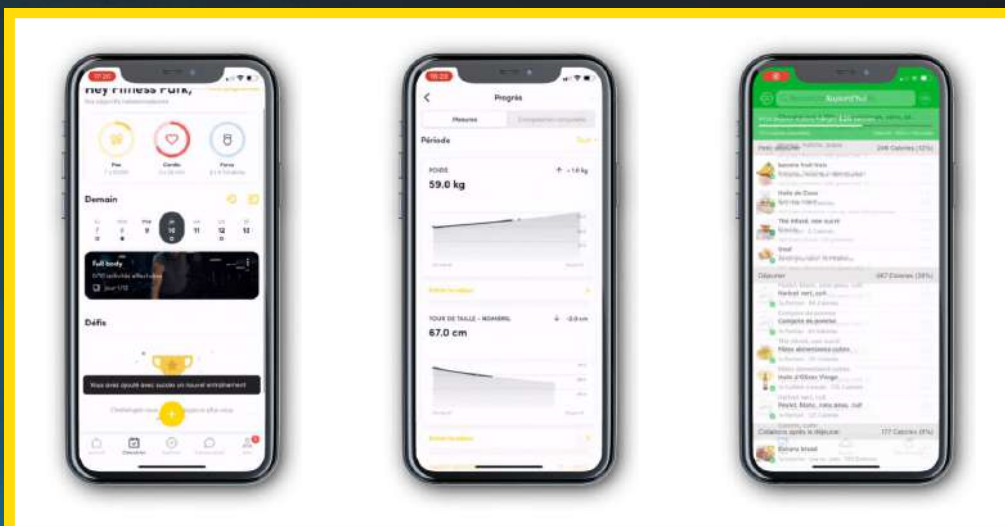
SE DÉPASSER - SE SURPASSER

APPLICATION



Plus qu'une simple appli training, L'App Fitness Park c'est le suivi complet de ta progression en poche, et bien plus encore !

- Entre dans ton club grâce à ton téléphone.
- Retrouve tes programmes d'entraînement sur-mesure et réserve tes cours Fitness Park en un clic !
- Suis ton alimentation et découvre la valeur nutritionnelle de ce qui se cache dans ton frigo !
- Evalue ta progression au fil des jours pour atteindre tes objectifs !
- Prends le contrôle sur la musique de ton club et retrouve toutes les actus et défis fitness à ne pas manquer !
- Parraine tes amis et bénéficie de remises exceptionnelles !



FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

HOME PARK



Que tu sois débutant, sportif assidu souhaitant intensifier ta pratique, en manque d'activités sportives ou que tu souhaites simplement profiter d'une alternative à la salle de sport, Home Park est fait pour toi. Cette plateforme de cours de sport en ligne te permet de te remettre en condition, d'entretenir ta forme, de brûler un max de calories et de sculpter ton corps ! Une nouvelle expérience fitness stimulante conçue par Fitness Park pour les sportifs. Profite d'une séance de découverte pendant 1 mois.

Grâce à nos 4 thématiques, Yoga, Cardio, Force & Récupération, trouve le contenu de ton choix en fonction de tes objectifs, de ton humeur du jour et de ton temps. Home Park c'est plus de 40 cours par semaine dispensés par des coaches sportifs qui te feront repousser tes limites. Challenge-toi ! Home Park propose des programmes de fitness intensif pour développer ta condition physique en un temps record. Enchaîne squat, burpees, abdos au rythme des coaches et repousse tes limites.

