



FITNESS	PISTON	LEST	CHARGEUR	R-PRO	INOX	STREET WORKOUT
STATION COMBO	PARCOURS SANTÉ	COMBATTANT	PLATEAU NINJA	FIGHT CLUB	SENIOR	MOBILIER

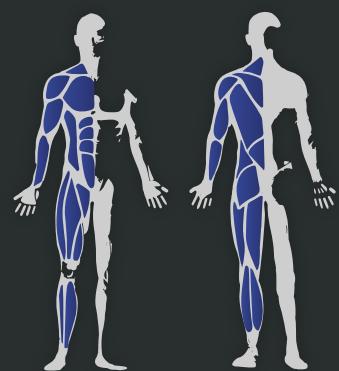
OCTOGONE MMA ÉQUIPÉ



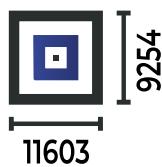
CRÉEZ VOTRE SALLE EN PLEIN AIR !

Grâce à ces installations, offrez aux utilisateurs un espace où se retrouver et s'entraîner ensemble. Associations sportives ou pratiquants libres auront ainsi un nouveau lieu de pratique accessible à tous.

A travers ces espaces, les valeurs des sports de combat (respect, self-control, loyauté, humilité, intégrité...) seront mis à l'honneur auprès du grand public.



DIMENSIONS



COACHING PERSONNALISÉ



10 GARANTIE *

ANS



05 24 84 77 27



CONTACT@FREETNESS.FR



WWW.FREETNESS.FR

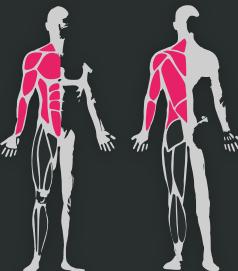
LES COMPOSANTS

SIÈGE PUSH

TONIFIER LES MEMBRES SUPÉRIEURS !

Développer et/ou entretenir les membres supérieurs, les pectoraux, les triceps et le dos. Plusieurs prises différentes sont disponibles afin de travailler différents groupes musculaires.

Appareil accessible aux Personnes en Situation de Handicap grâce à l'accoudoir.

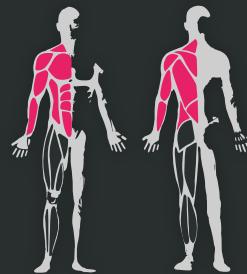


CHAISE ROMAINE

TONIFIER LES MEMBRES SUPÉRIEURS !

Pour le premier exercice, adossez vous au dossier, placez vos avant-bras sur les montants et saisissez les poignées verticales. Montez les genoux vers votre buste ou bien levez les jambes jusqu'à réaliser un angle de 90°.

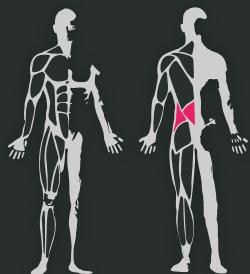
Pour le deuxième exercice saisissez les poignées horizontales afin de vous suspendre au dessus et réalisez des flexions de bras.



LOMBAIRES

TRAVAILLER LES LOMBAIRES !

Travailler les lombaires en faisant des relevés de buste.



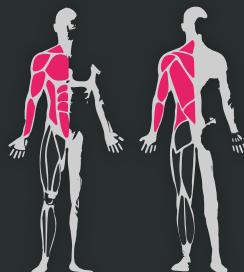
LES COMPOSANTS

SIÈGE PULL

TONIFIER LES MEMBRES SUPÉRIEURS !

Développer et/ou entretenir les membres supérieurs, les pectoraux, les triceps et le dos. Plusieurs prises différentes sont disponibles afin de travailler différents groupes musculaires.

Appareil accessible aux Personnes en Situation de Handicap grâce à l'accoudoir.

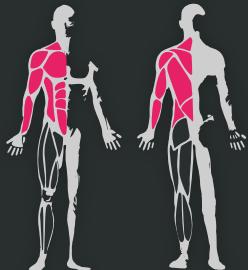


BARRE FIXE

TRAVAILLER LE HAUT DU CORPS !

La barre fixe permet de s'entraîner au poids de corps, s'étirer la colonne vertébrale ainsi que de tonifier le dos, les épaules et les bras.

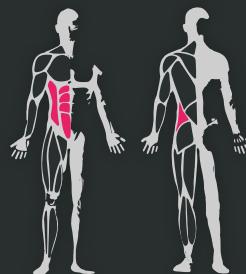
Déclinable à l'infini, réglable en hauteur au moment de la pose, la barre fixe, c'est la base !



ABDOS

TRAVAILLER LES MUSCLES DU BASSIN !

Avec la table abdos, faites vos crunchs sur une structure dédiée. Bloquez vos pieds et remontez votre buste. Table en acier galvanisé thermolaqué.



LES COMPOSANTS

1 Structure en acier galvanisé thermolaqué.

3 Plan d'entraînement en inox, riveté sur la potence.

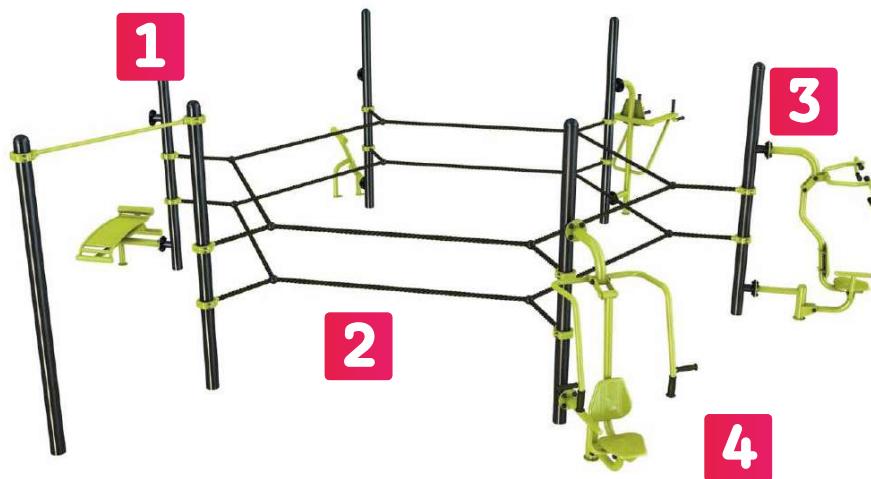
2 Cordes type pyramides de jeux avec cœur acier.

4 Montant XXL de 114mm de diamètre.

Sur quel type de sol pouvons-nous poser l'équipement ?

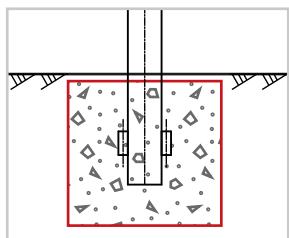
Béton, enrobé et stabilisé	✗	Terreau naturel	✓	Sol engazoné	✓	Copeaux de bois*	✓	Gravier*	✓	Sable*	✓	Sol souple*	✓	Dalle amortissante*	✓	Gazon synthétique*	✓
----------------------------	---	-----------------	---	--------------	---	------------------	---	----------	---	--------	---	-------------	---	---------------------	---	--------------------	---

* Selon la norme EN 16630.



FONDATION SCELLEMENT

Direct noyé dans un plot de béton



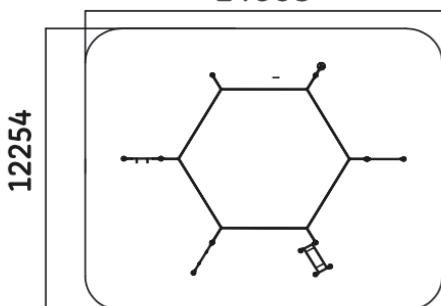
FONDATION CHEVILLAGE

Sur poteaux platinés (en option)



ZONE D'IMPACT

14603



05 24 84 77 27



CONTACT@FREETNESS.FR



WWW.FREETNESS.FR