

**è-CROSS** combina els exercicis més efectius del cross training amb la màxima motivació.

Un sistema d'entrenament de força i condicionament físic total, basat en moviments funcionals, variats i d'alta intensitat.

### A QUI VA DIRIGIT?

- Per a qui busca resultats reals i efectius.
- Per a qui vol millorar la tècnica de manera progressiva.
- Per a tots els nivells: les càrregues i repeticions s'adapten a cada persona.
- Per a qui busca un espai i una comunitat més afí a les seves necessitats.

### QUÈ INCLOU?

Per només **84 € al mes** tindràs accés a:

- Participar en 2 sessions setmanals è-CROSS, guiades per un professional de la salut i l'esport.
- Fer ús de totes les instal·lacions d'ègora | OLÍMPICS (piscina, sala de fitness, activitats dirigides, vestidors, sauna...).
- 3 hores d'aparcament gratuït.

Pg. Vall d'Hebron, 166-176 | Tel. 93 428 39 52  
[www.egoraolimpics.cat/ecross](http://www.egoraolimpics.cat/ecross)  
olimpics@egora.cat  
@egora\_olimpics

 **èCROSS**

NOVA ACTIVITAT  
**El teu nou repte a**  
**ègora | OLÍMPICS**  
**FORÇA · INTENSITAT · MOTIVACIÓ**



## SALA è-BOX

Gaudeix d'aquest espai ampli i preparat per a tota mena de WODs.

Tant si tens nivell principiant com expert, a ègora trobaràs la comunitat, la motivació i el material que necessites per assolir els teus objectius.

A la sala hi trobaràs:

- 6 racks per treballar força i tècnica
- Kettlebells de diferents pesos
- Medballs per entrenaments dinàmics
- Airbike i skierg per posar a prova la teva resistència
- Trineu amb carril de gespa de 10 metres



## COMUNITAT ègorans

No és només entrenament. És formar part d'una tribu que comparteix esforç, superació i reptes.

Amb è-CROSS neix la comunitat dels ègorans: persones que s'entrenen amb passió, que es motiven entre elles i que volen superar-se cada dia.

- Donar el màxim a cada sessió.
- Superar reptes personals i col·lectius.
- Entrenar en equip i sentir-te part d'una comunitat.
- Adoptar la mentalitat de guerrers/es: disciplina, força i coratge.

# PROMOCIÓ DE LLANÇAMENT

**70 € ~~84 €~~**  
**per als socis fundadors!**

50 primeres persones per sempre.

*\*Preu subjecte a l'increment anual de l'IPC*

Sessions il·limitades durant els primers 6 mesos.

*(A partir del 7è mes, 2 sessions setmanals d'è-CROSS incloses.)*

