

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
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.)

HORARIS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
7:30 - 8:30	--	7:30 - 8:30	--
8:30 - 9:30	--	8:30 - 9:30	--
--	19:00 - 21:00	--	19:00 - 21:00
20:00 - 21:00	20:00 - 21:00	20:00 - 21:00	20:00 - 21:00