

Club de Fitness BOSTON RED SOX

ESPACE POIDS LIBRES



B1 - B4



B14



D4 - D5



B03



02



03



01



07



04



05



06

BAR



C12 - C14*



12



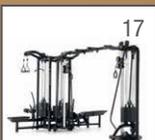
15



09



16



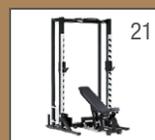
17



08



20



21



22



23



24



14



11



19



18

ESPACE CARDIO C1-C15



C15



C1



10



13



C4 - C7*



C2



C3



C8 - C11*

APPAREILS DE MUSCULATION

- 01 Extension des bras
- 02 Élévations latérales épaules
- 03 Biceps curl
- 04 Presse à pectoraux
- 05 Butterfly
- 06 Presse à épaules
- 07 Machine à lombaires
- 08 Machine à abdominaux
- 09 Tirage nuque
- 10 Banc extension lombaire
- 11 Leg extension (quadriceps)
- 12 Adducteurs
- 13 Banc à abdominaux
- 14 Leg curl (ischios)
- 15 Abducteurs
- 16 Cage à squat olympique
- 17 Station multifonction avec 4 exercices différents
- 18 Presse jambes
- 19 Presse jambes
- 20 Chaise romaine multifonction
- 21 Cadre multifonction : haut du corps
- 22 Tirage dos supérieur
- 23 Tirage dos inférieur
- 24 Traction verticale

APPAREILS CARDIO

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

ENTRAÎNEMENT VIBRATOIRE

- P1 + P2 Appareils PowerPlate

ESPACE POIDS LIBRES

- B1 - B4 Bancs pour haltères
- D4 - D5 Haltères 4kg - 40kg
- B3 Banc biceps assis
- B14 Banc pectoraux haltères

ENTRÉE

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

