

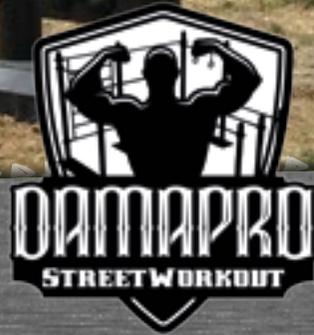
# FREETNESS ENERGY



FABRICANT CONCEPTEUR ET DISTRIBUTEUR  
DE MATÉRIEL DE FITNESS DE PLEIN AIR ET DE STREET WORKOUT.



Freetness Energy



Freetness Energy



[www.freetness.fr](http://www.freetness.fr)



DAMA PRO



[www.DAMAPRO.FR](http://www.DAMAPRO.FR)

# NOTRE HISTOIRE...REJOIGNEZ LE MOUVEMENT.

#Paris2024  
*Venez  
partager*

1<sup>er</sup> étage de la Tour Eiffel !

Concepteur et Fabricant depuis janvier 2011, notre ambition reste aujourd'hui intacte : vous proposer des équipements sportifs de plein air de qualité et au plus haut niveau de sécurité. Après plusieurs milliers d'agrès vendus en France, nous sommes aujourd'hui le leader incontournable du fitness et du street workout de plein air.

La qualité, la sécurité et notre service après vente performant nous permettent de justifier d'une réputation sans faille.

## **Partagez avec nous cette réussite !**

Nos exigences ont déjà séduit les plus grandes villes comme Paris, Lille ou Marseille ainsi que de nombreux clients tels que l'Armée Française, la SNCF et beaucoup d'autres...

**Toujours plus  
haut, toujours plus fort !**

FreeTness Energy s'invite au premier étage de la dame de fer pour la candidature de Paris aux J.O.2024. C'est avec une immense fierté que nous aborderons cet événement mondialement connu.



PLUTÔT FIT?

PLUTÔT STREET?

PLUTÔT ÉLECTRIQUE?



FTINESS  
DÉTENTE  
MUSCULATION  
CARDIO

MUSCULATION AU POIDS DE CORPS  
STREET WORKOUT

CARDIO AVEC CHARGEUR USB

[WWW.FREETNESS.FR](http://WWW.FREETNESS.FR)

# SOMMAIRE

Notre histoire	2
Zoom sur un appareil FreeTness Energy	5
Conformité des appareils	6
Sécurité et expérience	7
Robustesse et évolution des appareils	8
Accompagnement des pratiquants + PMR	9
L'application de coaching + flash code	10 - 11
Traitement de l'acier	12
Qualité de finition	13
Aperçu rapide des 11 gammes	14 - 17
<b>Gamme C "chargeur"</b>	<b>18</b>
Mobilier urbain	19
Gamme musculation	20 - 21
Gamme cardio	22 - 23
Gamme détente	24 - 25
Gamme piston	26 - 27
Parcours du combattant	28 - 29
Parcours de santé	30 - 31
Gamme ninja	32 - 33
Gamme parkour	34 - 35
Parcours sénior	36
Gamme Street Workout	37 - 47
Fabrication sur mesure	48
Finition de sol	49
Les + FreeTness Energy	50

CHASSIS DOUBLE POTENCE  
ACIER THERMOLAQUÉ GALVANISÉ  
DOUBLE COUCHE

ROULEMENT À BILLES INOX  
GRAISSÉ À VIE GARANTIE 10 ANS

GRAND PANNEAU EXPLICATIF  
4 PROFILS SPORTIFS  
4 LANGUES

POIGNÉES MULTIPRISES  
ANTIDÉRAPANTES

SIÈGE EN ACIER GALVANISÉ  
ULTRA RÉSISTANT

POIGNÉE ACCÈS PMR POSSIBLE 

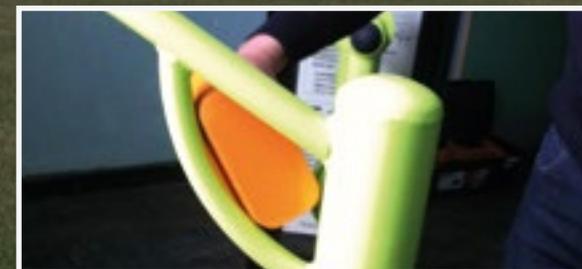
APPAREILS CONNECTÉS

SYSTÈME DE BUTÉE INTERNE



# CONFORMITÉ DES APPAREILS

LES ENFANTS VOUDRONT TOUJOURS IMITER LES GRANDS, C'EST POURQUOI NOUS DEVONS FAIRE LE MAXIMUM POUR LES PROTÉGER DES ACCIDENTS.



Contrôle d'absence de risques de coincement de tête et de doigt sur les appareils FreeTness.

Tous les appareils FreeTness sont conformes à la norme Française XP S52-904 qui régit le fitness de plein air et certifiés par un organisme indépendant (pas d'auto-certification !). De plus tous les appareils FreeTness respectent également la Norme Européenne EN 16630.

Enfin, un panel d'appareils a participé avec succès au programme de tests effectués par le laboratoire TÜV (Certification Allemande) dans le cadre du programme d'essai 55012 concernant les équipements de fitness installés dans les espaces publics.

**Des appareils  
triplement certifiés.**

- ✓ Norme Française  
AFNOR XP S52-904
- ✓ Norme Européenne  
EN 16630
- ✓ Laboratoire  
Allemand  
TÜV PPP 55012

# SÉCURITÉ ET EXPÉRIENCE FREETNESS – DAMA PRO

**ILS NOUS FONT CONFIANCE !** LES PLUS GRANDES VILLES DE FRANCE ET LES ARMÉES SONT ÉQUIPÉES FREETNESS ENERGY.



FreeTness Energy, **acteur central** du fitness et street workout de plein air.

**LEADER SUR LE MARCHÉ FRANÇAIS** QUALITÉ / PRIX IMBATTABLE.

Le rapport **qualité-sécurité-prix imbattable** de nos appareils nous permet aujourd'hui de justifier d'une expérience de **plusieurs milliers d'appareils** vendus en France par nos soins.

N'hésitez pas à visiter l'un des nombreux sites FreeTness Energy !

**PLUSIEURS CENTAINES  
DE SITES INSTALLÉS**



Caserne de gendarmerie

**SÉCURITÉ, ERGONOMIE ET DESIGN** UNE CONCEPTION SÛRE ET CONFORME AUX NORMES EN VIGUEUR

Tous les appareils que nous fabriquons sont destinés à être installés **en accès libre 24h/24** et ce pour de nombreuses années.

**Par conséquent, la sécurité de nos installations est la première de nos préoccupations.**

Tous nos appareils sont conçus avec la priorité donnée à la sécurité et à l'ergonomie. Ils sont équipés de systèmes de bridage du mouvement (butées) inaccessibles pour **éviter tous risques** liés aux coincements de doigts ou de tête.

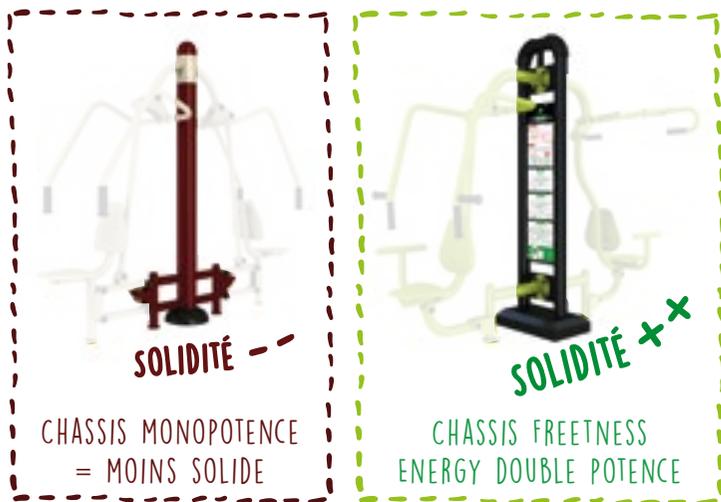


# DES APPAREILS ROBUSTES, ÉVOLUTIFS ET GARANTIS 10 ANS !

## CHÂSSIS DOUBLE POTENCE



## ÉVOLUTIFS À VOLONTÉ !



CAVALCADE + BALANCELLE

MIX CAVALCADE / BALANCELLE

Les appareils FreeTness duo reposent sur un châssis composé d'une double potence. La solidité de l'appareil et la stabilité sur le socle béton sont par conséquent beaucoup plus grands que pour des appareils monopotence.

Autre avantage de nos châssis double, il est possible de combiner à votre guise les références en utilisant le même châssis double potence, pour un choix d'appareils encore plus large ou pour faire évoluer votre aire, à moindre coût et sans recourir à de nouveaux travaux !

### Quelques détails techniques

- ✓ **Acier galvanisé** de 3 à 14 mm d'épaisseur pour une solidité à toute épreuve.
- ✓ **Thermolaquage** par projection multi-couche de peinture électrostatique. Cuisson au four.
- ✓ **Plan d'entraînement** en acier ou inox, riveté sur la machine.
- ✓ **Roulements étanches**, billes inox, **garantis 10 ans.**
- ✓ **Châssis garanti 10 ans.** Traitement **garanti 10 ans,** Parties mobiles **garanties 2 ans.**
- ✓ Tailles conçues pour les Européens.



### Soudures et assemblages

Pour garantir une résistance sans faille de nos appareils, un soin particulier et un contrôle minutieux sont apportés à chaque cordon de soudure. De plus, pour les parties où les contraintes seront les plus fortes, nous procédons à l'assemblage par imbrication avec soudures externes et internes.

### Finitions de montage

Tous les roulements sont montés à la presse avec vérification systématique de leur qualité. L'assemblage des parties mobiles se fait manuellement dans nos ateliers pour garantir un parfait ajustement.





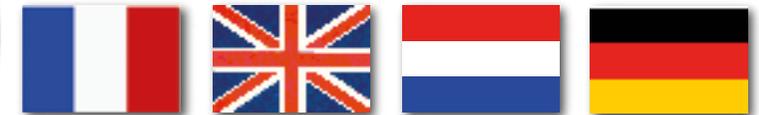
## PROPOSEZ L'ACCÈS AUX PMR AVEC FREETNESS ENERGY

Chez FreeTness, nous avons repensé l'accessibilité pour les Personnes à Mobilité Réduite (PMR) sur tous les produits où l'adaptation est possible.

Vous reconnaîtrez les appareils accessibles aux PMR grâce au logo dédié.



## PLAN D'ENTRAÎNEMENT

### De véritables plans d'entraînement.

Les panneaux accompagnant les appareils de fitness de plein air, laissés à la portée de tous, doivent dispenser des informations adaptées à chacun pour permettre une pratique éclairée, sûre et efficace. Nous avons donc fait appel à des **éducateurs sportifs diplômés** pour concevoir de véritables plans d'entraînement sur chaque appareil FreeTness.

Ces plans prennent en charge **4 profils d'utilisateurs (du sédentaire au sportif régulier)** en précisant le nombre de séries à faire pour chaque catégorie de pratiquants.

Ils indiquent également les postures à adopter, la respiration ou encore des variantes possibles. Et pour qu'elles soient comprises par le plus grand nombre, toutes les consignes sont traduites en **4 langues :**

(Français, Anglais, Allemand, Hollandais).

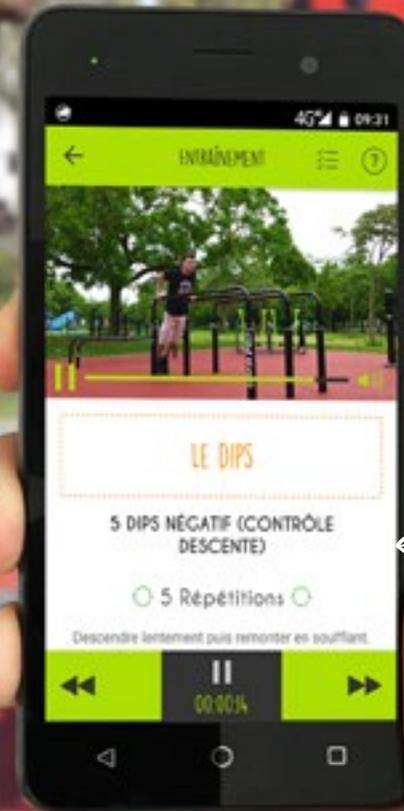
# L'APPLICATION DE COACHING GRATUITE

VOTRE COACH PERSONNALISÉ DANS VOTRE POCHE !

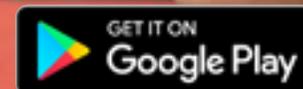


FreeTness Energy

VÉRITABLE ALLIÉE DE VOS ENTRAÎNEMENTS, L'APPLICATION FREETNESS ENERGY A ÉTÉ CONÇUE AVEC DES COACHS SPORTIFS POUR CRÉER VOTRE ENTRAÎNEMENT SUR MESURE EN FONCTION DE VOS OBJECTIFS ET DES APPAREILS DISPONIBLES. FITNESS, STREET WORKOUT ET CROSS TRAINING N'AURONT PLUS DE SECRETS POUR VOUS GRÂCE AUX TUTORIELS ET AUX VIDÉOS EXPLICATIVES. TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT L'APPLICATION SUR VOTRE MOBILE.



DISPONIBLE  
GRATUITEMENT !



# FREETNESS, DES APPAREILS CONNECTÉS ET CONFORTABLES !



Porte-bouteille  
et téléphone



+ de confort avec FreeTness Energy !

FREETNESS ENERGY VOUS PROPOSE LORSQUE C'EST UTILE  
DES SUPPORTS TÉLÉPHONE ET BOUTEILLE.

Facilité d'utilisation des agrès.

UN FLASH CODE EST DISPONIBLE SUR CHAQUE AGRÈS, IL VOUS  
PERMETTRA DE VISIONNER SIMPLEMENT ET GRATUITEMENT LA VIDÉO  
EXPLICATIVE DE CET AGRÈS !



# UN TRAITEMENT OPTIMAL POUR L'EXTÉRIEUR GARANTI 10 ANS ! \*



## Qualité du traitement anticorrosion

Les appareils **FreeTness - DAMA Pro** sont implantés partout dans le monde sous des conditions climatiques diverses (neige, humidité, milieu salin, chaleur).

La qualité de résistance du traitement des appareils FreeTness est certifiée par le laboratoire TÜV dans le cadre du programme de test PPP 55012. Pour assurer cette excellente résistance, ceux-ci subissent plusieurs étapes de traitement dans notre usine.

## La préparation des surfaces

Afin d'obtenir une surface propre et homogène, toutes les impuretés telles que les traces d'huile et de graisse sur les parties métalliques sont éliminées en cabine spécialisée par la technique du sablage, grenailage ou microbillage sous pression.

## La métallisation des parties plates

Le procédé de métallisation est une technique de projection d'un alliage zinc-alu (95% / 5%) sur l'ensemble des surfaces en acier extérieures. Grâce à ses propriétés électrochimiques, cette couche de zinc appliquée sur les surfaces en métal a pour effet de bloquer le processus d'oxydation naturel de l'acier lorsqu'il est en contact avec l'air.

## La galvanisation des tubes

Tous les tubes utilisés pour la conception de nos appareils sont traités selon le procédé de la galvanisation qui consiste à revêtir et à lier de l'acier avec du zinc. Cette étape rend l'acier extrêmement résistant à la corrosion.

## Le thermolaquage

Cette technique de mise en peinture consiste à projeter au pistolet, en atelier spécialisé, une peinture en poudre qui est chargée électrostatiquement et thermodurcissable. La cuisson dans un four à 200° polymérise le revêtement en un film résistant et confère à celui-ci toutes ses caractéristiques de dureté, souplesse, couleur, brillance et de tenue dans le temps.

\* selon les conditions générales de vente

Thermolaquage des pièces FreeTness Energy.



CHÂSSIS DOUBLE POTENCE, ACIER GALVANISÉ THERMOLAQUÉ DEUX FOIS.



ACCESSIBILITÉ DES PMR SUR TOUS LES APPAREILS OÙ L'ADAPTATION EST POSSIBLE (ICI GRÂCE À L'ACCOUDOIR).



SIÈGES EN ACIER GALVANISÉS POUR UNE RÉSISTANCE ET UNE LONGÉVITÉ MAXIMALES.



POIGNÉES MULTIPRISES, ANTIDÉRAPANTES.



ROULEMENTS À BILLES INOX, ÉTANCHES, GRAISSÉS À VIE ET GARANTIS 10 ANS.



PLAN D'ENTRAÎNEMENT EN ACIER, RIVETÉ SUR LA POTENCE ET TRADUIT EN 4 LANGUES POUR 4 PROFILS SPORTIFS.



BUTÉES INTERNE INACCESSIBLES LIMITANT L'AMPLITUDE DE MOUVEMENT DE L'APPAREIL.



FINITION CACHE DE PROTECTION DU SCÈLEMENT EN ACIER (PAS DE CACHES EN PLASTIQUE).



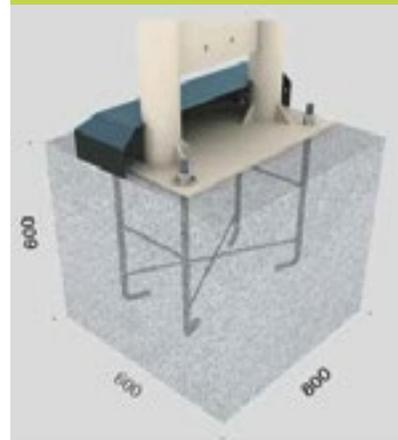
## Limitation du plastique

Nos appareils sont conçus pour durer sans devoir remplacer régulièrement des composants trop fragiles qui résistent mal.

C'est pourquoi nos assises sont également fabriquées en acier galvanisé et thermolaqué. Leur surface est ondulée et adaptée pour éviter les glissements et évacuer l'eau de pluie.

Les assises en plastique ou en béton sont fragiles et bien souvent rapidement fissurées ou détériorées produisant ainsi un risque de coupure ou d'ingestion des débris.

## Kits de fixation simples à poser



Pour une installation plus simple, les kits de fixation FreeTness® sont à sceller dans le béton frais. Il suffit ensuite de boulonner l'appareil et de refermer le cache pour une finition parfaite. Cette technique facilite l'installation et permet une meilleure tenue de l'appareil dans son bloc béton. Ces kits permettent également l'interchangeabilité des agrès (appareils duo/duo et solo/solo).

## Gamme fitness



Vélo elliptique



Push pull



Barre à tractions



Squat machine



Chaise romaine



Duo adducteur



Abdo simple



Combiné abdo lombaire



Marcheur simple



Marcheur double



Cavalcade double



Patineur



Vélo



Rameur



Cavalcade



Duo PMR



Balancelle



Stepper twister



Triple twister



Twister assis debout



Pôle stretch



Volants double



Volants barreur

## Gamme piston



Chest press



Multi press



Delt press



Biceps curl



Dips machine



Rowing machine



Rotary torso



Leg press



Hack squat



Leg extension



Crunch machine

## PANNEAU D'ACCUEIL



# APERÇU RAPIDE DES 12 GAMMES

## Parcours de santé

### Mobilier Urbain



Banc assis debout



Banc training



Poubelle simple



Poubelle double

**Pensez-y  
pour garder  
un espace  
propre et  
convivial !**



Abdo simple



Chaise romaine



Barre fixe



Barre fixe double



Pas japonais



Franchissement



Plyo box triple



Parallèles 45°



Slalom



Dips



Triple poutre



Saut de haies



Saute mouton



Espalier

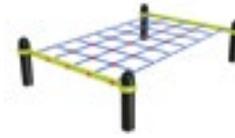
## Parcours du combattant



Filet à grimper



Poutre dessus dessous



Filet horizontal



Pont à ramper



Table irlandaise



Seal trainer



Échelle 3 barreaux



Mur



Double poutre

## Parcours sénior



Tubes verticaux



Arceaux de motricité  
épaules



Pont de motricité  
sénior



Saut de haies  
sénior



Barre ondulée  
motricité

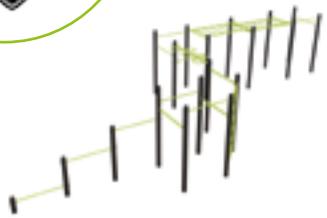


Poutre équilibre  
sénior



# APERÇU RAPIDE DES 12 GAMMES

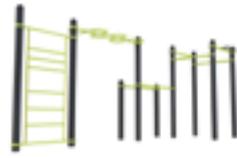
## Gamme Street Workout DAMA PRO



Street station



Spot 1



Spot 2



Station mix



Station Cross Training



DPIO1



DPIO2



DPIO3



DPIO4



Barre fixe



Barre fixe double



Snake barre



Double dips



Barre fixe abdos



Barre anneaux



Pont de singe



Espalier



Barre de pôle



Workout bench



Street table



Abdo incliné



Dips



Triple dips



Barres de pompes



Triple barre basse



Arçons



Mini station training

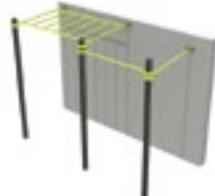
## Gamme Street Workout DAMA PRO INDOOR



SN1



SN2



SN3

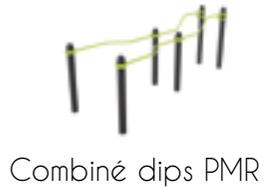


SN4

**ADAPTABLE SELON  
TOUS VOS PROJETS !**

# APERÇU RAPIDE DES 12 GAMMES

Street Workout DAMA PRO PMR



Combiné dips PMR



Dips PMR



Double pôle barre PMR



Double pôle barre traction PMR



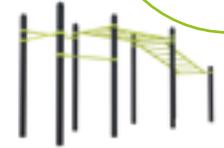
Open dips PMR



Pont de singe PMR



Station PMR 1



Station PMR 2

## Gamme Ninja



Pont suspendu



Trapèzes



Roues suspendues



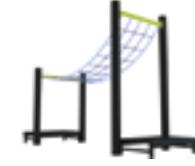
Triple palier



Cordelettes



Jumps



Filet



Cliff hanger

## Gamme Parkour



PK-03



PK-08



PK-01



PK-05



PK-02



PK-07



PK-06



PK-04



## Gamme Chargeur



**EXCLU 2018**  
Vélo à bras  
avec accès PMR

**NOUVELLE GAMME CHARGEUR  
AVEC PORT USB**



**EXCLU 2018**  
Vélo semi-allongé

**NOUVELLE GAMME CHARGEUR  
AVEC PORT USB**



**EXCLU 2018**  
Vélo assis

**NOUVELLE GAMME CHARGEUR  
AVEC PORT USB**



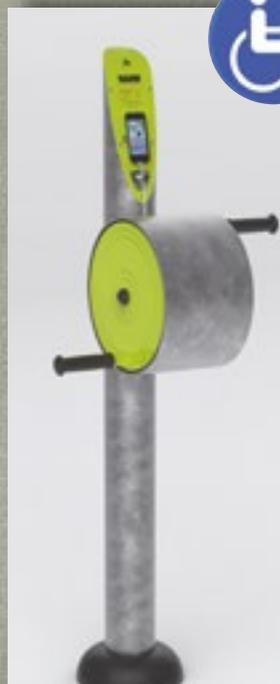
## GAMME "C"

LA NOUVELLE GAMME "C", ÉCOLOGIQUE ET LUDIQUE, VOUS PERMET DE CONNECTER VOTRE SMARTPHONE GRÂCE AU PORT USB.

L'ÉNERGIE DÉVELOPPÉE PAR LE PÉDALLAGE VOUS PERMET DE CHARGER VOTRE TÉLÉPHONE EN TOUTE SIMPLICITÉ !



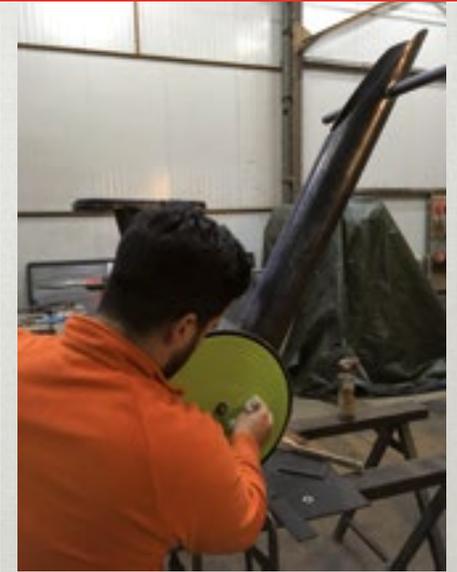
Vélo assis



Vélo à bras accès PMR



Vélo semi allongé



### Gamme 100% française.

Conçue, développée et fabriquée dans nos locaux en Charente-Maritime, la gamme "C" est issue du savoir faire français.

### Design unique.

Avec ses lignes contemporaines, la gamme "C" mettra en valeur son lieu d'installation, aussi bien en milieu urbain qu'en milieu rural.

# DU MOBILIER URBAIN POUR VOTRE ESPACE SPORTIF !

LES ESPACES FREETNESS SONT TRÈS POPULAIRES ET PLEBISCITÉS QUOTIDIENNEMENT PAR DES CENTAINES D'USAGERS. PRÉVOIR DES BANCS ET DES POUBELLES, C'EST RENFORCER LE CÔTÉ CONVIVAL ET GARANTIR LA PROPRETÉ DE VOTRE ESPACE.



## Le banc assis debout

Idéal en finition de votre aire de fitness, le design soigné s'intègre parfaitement à nos différentes gammes et permet aux visiteurs de regarder les pratiquants.



## Le banc Training

Le banc training sert à la fois aux visiteurs et aux sportifs. Vous pouvez renforcer vos abdominaux en effectuant des relevés de buste.



## La poubelle

La poubelle simple FreeTness Energy, au design de votre parc sportif, vigipirate pour une sécurité optimale.



## La poubelle double

La poubelle double FreeTness Energy, au design de votre parc sportif, vigipirate pour une sécurité optimale. Idéale sur des installations à fort passage avec sa double capacité.



## Le panneau d'accueil

Informe le public à l'entrée de l'espace de fitness de plein air. Panneau 50x70cm. Obligatoire pour respecter la norme française. Personnalisable selon vos couleurs et vos parcours.



ÉTUDIÉE POUR SE FONDRE DANS LE DESIGN DE VOTRE AIRE, NOTRE GAMME DE MOBILIER COMPLÈTERA PARFAITEMENT VOTRE ESPACE.

# GAMME MUSCULATION



## LE COMBINÉ PUSH-PULL – REF STCP

BUT: DÉVELOPPER ET ENTRETENIR LES MEMBRES SUPÉRIEURS, LES ÉPAULES ET LE DOS.

UTILISATION: L'UTILISATEUR TRAVAILLE AVEC LE POIDS DE SON CORPS. ASSIS, LE DOS BIEN APPUYÉ AU DOSSIER, SAISIR LES POIGNÉES DES DEUX MAINS. RAMENER VERS SOI OU POUSSER SELON LE CÔTÉ EN EXPIRANT. LE SIÈGE SE SOULÈVE DURANT L'EXERCICE.

RESPECTER SON PLAN D'ENTRAÎNEMENT.

HAUTEUR 200 CM – LONGUEUR 225 CM – LARGEUR 77 CM – HCL 54,6CM



## LA SQUAT MACHINE – REF STSQ

BUT: DÉVELOPPER ET ENTRETENIR LES MUSCLES DES JAMBES (FESSIERS, QUADRICEPS ET ISCHIOS).  
UTILISATION: ASSIS SUR LA CHAISE, LES PIEDS POSÉS À PLAT SUR LA MACHINE, POUSSER SUR LES JAMBES JUSQU'À CE QU'ELLES SOIENT TENDUES. REDESCENDRE LÈNEMENT.

RESPECTER SON PLAN D'ENTRAÎNEMENT

HAUTEUR 200 CM – LONGUEUR 236 CM – LARGEUR 66 CM – HCL 78,8CM



## LA BARRE À TRACTION – REF STBT

BUT: DÉVELOPPER LES MUSCLES DORSAUX, LES TRAPÈZES, LES BICEPS AINSI QUE LES TRICEPS. ETIRER LA COLONNE VERTÉBRALE.

UTILISATION: PENDU PAR LES MAINS AUX POIGNÉES, REMONTER LE CORPS À LA FORCE DES BRAS. EXPIRER EN MONTANT.

TRAVAILLER LÈNEMENT EN RESPECTANT LE NOMBRE DE SÉRIES RECOMMANDÉES.

HAUTEUR 210 CM – LONGUEUR 149 CM – LARGEUR 70 CM – HCL 2M10



## LE DIPS CHAISE ROMAINE – REF DCR

BUT: SOLLICITER LES TRICEPS, LES ÉPAULES AINSI QUE LES MUSCLES DORSAUX.  
UTILISATION: SE TENIR AUX BARRES, LES PIEDS DANS LE VIDE. FAIRE DES FLEXIONS DE BRAS PUIS REVENIR À LA POSITION INITIALE. EXPIRER EN REMONTANT.

ADOSSÉ, EFFECTUER DES MONTÉES DE GENOUX POUR TRAVAILLER LES ABDOS.  
TRAVAILLER LÈNEMENT EN RESPECTANT LE NOMBRE DE SÉRIES RECOMMANDÉES.

HAUTEUR 200 CM – LONGUEUR 238 CM – LARGEUR 71 CM – HCL 1M32





**LE DUO ADDUCTEUR** – REF DA  
 BUT: TRAVAILLER LES MUSCLES FESSIERS, ADDUCTEURS AINSI QUE LES MUSCLES DES CUISSES.  
 UTILISATION: DEBOUT SUR L'APPAREIL, PLACER LES MAINS SUR LES POIGNÉES. FAIRE DES ÉCARTS DE JAMBES PUIS REVENIR JAMBES SERRÉES.  
 HAUTEUR 136 CM – LONGUEUR 130 CM – LARGEUR 65 CM – HCL 40CM



**LE VÉLO ELLIPTIQUE** – REF STVE  
 BUT: DÉVELOPPER L'ENDURANCE. TRAVAILLER LES MUSCLES DU BASSIN, DES JAMBES, LES BICEPS, LES TRICEPS AINSI QUE LES DORSAUX.  
 UTILISATION: DEBOUT SUR L'APPAREIL, PLACER LES MAINS SUR LES POIGNÉES ET COURIR TOUT EN RAMENANT LES POIGNÉES VERS SOI ALTERNATIVEMENT.  
 HAUTEUR 170 CM – LONGUEUR 150 CM – LARGEUR 57 CM – HCL 40,4CM

**LE COMBINÉ ABDOS-LOMBAIRES** – REF CAL  
 BUT: DÉVELOPPER ET ENTRETIENIR LES MUSCLES DU BASSIN ET LES LOMBAIRES.  
 UTILISATION: ABDOS : ALLONGÉ SUR LA MACHINE, LES PIEDS CALÉS ET LES MAINS DERRIÈRE LA TÊTE, REMONTER LE BUSTE VERS LES PIEDS EN EXPIRANT.  
 LOMBAIRES : DEBOUT LES PIEDS CALÉS, PENCHER LE BUSTE VERS L'AVANT PUIS REVENIR EN POSITION DE DÉPART.  
 HAUTEUR 88 CM – LONGUEUR 186 CM – LARGEUR 127 CM – HCL 50CM



**LA TABLE À ABDOS SIMPLE** – REF AS  
 BUT: DÉVELOPPER ET ENTRETIENIR LES MUSCLES DU BASSIN.  
 UTILISATION: ALLONGÉ SUR LA MACHINE, LES PIEDS CALÉS ET LES MAINS DERRIÈRE LA TÊTE, REMONTER LE BUSTE VERS LES PIEDS EN EXPIRANT. TRAVAILLER EN SÉRIES SELON LES CONSIGNES.  
 HAUTEUR 42 CM – LONGUEUR 126 CM – LARGEUR 40 CM – HCL 54,8CM

# GAMME CARDIO



## LE RAMEUR – REF STRM

BUT: DÉVELOPPER L'ENDURANCE. TRAVAILLER LES MUSCLES DES ÉPAULES, LES BICEPS, LES TRICEPS AINSI QUE LES DORSAUX.

UTILISATION: ASSIS SUR L'APPAREIL, POUSSER SUR LES JAMBES ET RAMENER LES MAINS VERS LE BASSIN. LE SIÈGE AVANCE ET RECLE DURANT L'EXERCICE. REVENIR EN POSITION DE DÉPART ET RECOMMENCER L'EXERCICE.

HAUTEUR 110 CM – LONGUEUR 133.6 CM – LARGEUR 90 CM – HCL 74.6 CM

BUT: DÉVELOPPER L'ENDURANCE. TRAVAILLER LES MUSCLES DU BASSIN, DES JAMBES, LES BICEPS, LES TRICEPS AINSI QUE LES DORSAUX.

UTILISATION: ASSIS SUR L'APPAREIL, POUSSER AVEC LES PIEDS TOUT EN RAMENANT LES MAINS VERS LE BASSIN. LE SIÈGE SE SOULÈVE DURANT L'EXERCICE. REVENIR EN POSITION DE DÉPART ET RECOMMENCER L'EXERCICE.

HAUTEUR 200 CM – LONGUEUR 225 CM – LARGEUR 77 CM – HCL 96,4CM



## LA CAVALCADE DOUBLE – REF STCM

BUT: DÉVELOPPER L'ENDURANCE. TRAVAILLER LES MUSCLES DU BASSIN, DES JAMBES, LES BICEPS, LES TRICEPS AINSI QUE LES DORSAUX.

UTILISATION: ASSIS SUR L'APPAREIL, POUSSER AVEC LES PIEDS TOUT EN RAMENANT LES MAINS VERS LE BASSIN. LE SIÈGE SE SOULÈVE DURANT L'EXERCICE. REVENIR EN POSITION DE DÉPART ET RECOMMENCER L'EXERCICE.

HAUTEUR 200 CM – LONGUEUR 225 CM – LARGEUR 77 CM – HCL 96,4CM



## LE MARCHEUR LUNAIRE – REF STML

BUT: DÉVELOPPER L'ENDURANCE, TONIFIER LES MEMBRES INFÉRIEURS ET LE BASSIN.

UTILISATION: DEBOUT SUR L'APPAREIL, PLACER LES MAINS SUR LA POIGNÉE ET IMITER LE MOUVEMENT DE MARCHE EN BASCULANT LES JAMBES D'AVANT EN ARRIÈRE ALTERNATIVEMENT.

HAUTEUR 130 CM – LONGUEUR 110 CM – LARGEUR 46 CM – HCL 67,4CM

BUT: DÉVELOPPER ET ENTREtenir LES MEMBRES SUPÉRIEURS, LES ÉPAULES ET LE DOS.  
**APPAREIL DESTINÉ AUX PMR.**

UTILISATION: D'UN CÔTÉ DE LA MACHINE, L'UTILISATEUR FAIT DES MOULINETS DE BRAS. DE L'AUTRE CÔTÉ, DES TRACTION EN POSITION ASSISE.

HAUTEUR 135 CM – LONGUEUR 170 CM – LARGEUR 56 CM – IM45





**LE PATINEUR** – REF STAS  
 BUT: DÉVELOPPER L'ENDURANCE. TRAVAILLER LES MUSCLES DU BASSIN, LES FESSIERS, LES JAMBES, AINSI QUE LES BICEPS ET LES ÉPAULES.  
 UTILISATION: DEBOUT SUR L'APPAREIL, PLACER LES MAINS SUR LES POIGNÉES ET GLISSER LES JAMBES VERS L'AVANT ALTERNATIVEMENT TOUT EN RAMENANT LES POIGNÉES VERS SOI. RESPECTER LA DURÉE ET LES TEMPS DE REPOS.  
 HAUTEUR 165 CM – LONGUEUR 115 CM – LARGEUR 66 CM – HCL 38,2CM



**LE VÉLO** – REF STV  
 BUT: DÉVELOPPER LA COORDINATION, L'ENDURANCE ET MUSCLER LES MEMBRES INFÉRIEURS.  
 UTILISATION: ASSIS SUR LA SELLE, PEDALER VERS L'AVANT PUIS VERS L'ARRIÈRE. GARDER LE DOS BIEN DROIT ET RESPECTER LES CONSIGNES DU PLAN D'ENTRAÎNEMENT.  
 HAUTEUR 118 CM – LONGUEUR 105 CM – LARGEUR 48 CM – HCL 80CM

**LA CAVALCADE SIMPLE** – REF CS  
 BUT: DÉVELOPPER L'ENDURANCE. TRAVAILLER LES MUSCLES DU BASSIN, DES JAMBES, LES BICEPS, LES TRICEPS AINSI QUE LES DORSAUX.  
 UTILISATION: ASSIS SUR L'APPAREIL, POUSSER AVEC LES PIEDS TOUT EN RAMENANT LES MAINS VERS LE BASSIN. LE SIÈGE SE SOULÈVE DURANT L'EXERCICE. REVENIR EN POSITION DE DÉPART ET RECOMMENCER L'EXERCICE.  
 HAUTEUR 118 CM – LONGUEUR 105 CM – LARGEUR 48 CM – HCL 80CM



**LE MARCHEUR DOUBLE** – REF MD  
 BUT: DÉVELOPPER L'ENDURANCE, TONIFIER LES MEMBRES INFÉRIEURS ET LE BASSIN.  
 UTILISATION: DEBOUT SUR L'APPAREIL, PLACER LES MAINS SUR LA POIGNÉE ET IMITER LE MOUVEMENT DE MARCHÉ EN BASCULANT LES JAMBES D'AVANT EN ARRIÈRE ALTERNATIVEMENT.  
 HAUTEUR 120 CM – LONGUEUR 202 CM – LARGEUR 102 CM – HCL 63,7CM



## LE TRIPLE TWISTER – REF ST3T

BUT: DÉVELOPPER ET ENTRETIENIR LES MUSCLES DU BASSIN. UTILISABLE PAR 3 PERSONNES EN MÊME TEMPS.

UTILISATION: DEBOUT SUR LA MACHINE, PLACER LES MAINS SUR LES POIGNÉES ET FAIRE PIVOTER LE BASSIN DE GAUCHE À DROITE TOUT EN MAINTENANT LE BUSTE DROIT. TRAVAILLER À ALLURE MOYENNE.

HAUTEUR 138 CM – LONGUEUR 185 CM – LARGEUR 185 CM – HCL 21,1CM

## LE COMBINÉ VOLANT BARREUR – REF CBV

BUT: MOBILISER L'ARTICULATION DE L'ÉPAULE. TRAVAILLER LA COORDINATION, EN GUISE D'ÉCHAUFFEMENT OU D'ÉTIREMENT SELON L'INTENSITÉ D'UTILISATION.

UTILISATION: DEBOUT FACE À L'APPAREIL, PLACER LES MAINS SUR LES POIGNÉES ET TOURNER LES ROUES DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE ET INVERSEMENT, PUIS VERS L'INTÉRIEUR ET ENFIN VERS L'EXTÉRIEUR.

HAUTEUR 180 CM – LONGUEUR 70 CM – LARGEUR 95 CM – HCL 0



## LA BALANCELLE – REF STBL

BUT: DÉVELOPPER LES CAPACITÉS CARDIO-PULMONAIRES, AMÉLIORER LA CIRCULATION SANGUINE, TRAVAILLER L'ÉQUILIBRE, MUSCLER LES LOMBAIRES ET LES ABDOS OBLIQUES.

UTILISATION: DEBOUT SUR L'APPAREIL, SE TENIR FERMEMENT AUX POIGNÉES ET BALANCER LE BAS DU CORPS DE GAUCHE À DROITE. CHERCHER À CONSERVER UNE FLUIDITÉ TOUT AU LONG DE L'EXERCICE.

HAUTEUR 200 CM – LONGUEUR 167 CM – LARGEUR 70 CM – HCL 75CM



## LE COMBINÉ VOLANTS DOUBLE – REF CBVD

BUT: MOBILISER L'ARTICULATION DE L'ÉPAULE. TRAVAILLER LA COORDINATION, EN GUISE D'ÉCHAUFFEMENT OU D'ÉTIREMENT SELON L'INTENSITÉ D'UTILISATION.

UTILISATION: DEBOUT FACE À L'APPAREIL, PLACER LES MAINS SUR LES POIGNÉES ET TOURNER LES ROUES DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE ET INVERSEMENT, PUIS VERS L'INTÉRIEUR ET ENFIN VERS L'EXTÉRIEUR.

HAUTEUR 138 CM – LONGUEUR 115 CM – LARGEUR 105 CM – HCL 0





**LE COMBINÉ STEPPER TWISTER** — REF STTW  
 BUT: DÉVELOPPER ET ENTRETENIR LES MEMBRES INFÉRIEURS, CUISSSES ET FESSIERS.  
 UTILISATION: L'UTILISATEUR TRAVAILLE AVEC LE POIDS DE SON CORPS.  
 D'UN CÔTÉ IL REPRODUIT LE MOUVEMENT DE MONTÉE DE MARCHÉ, DE L'AUTRE IL PIVOTE SON CORPS DE GAUCHE À DROITE.  
 HAUTEUR 181 CM — LONGUEUR 140 CM — LARGEUR 73 CM — HCL 41CM



**LE TWISTER ASSIS-DEBOUT** — REF TWAD  
 BUT: ETIRER SON DOS, TONIFIER LES MUSCLES ABDOMINAUX OBLIQUES.  
 UTILISATION: ASSIS OU DEBOUT SUR L'APPAREIL SELON LE CÔTÉ, SE SAISIR DES POIGNÉES ET FAIRE PIVOTER SON CORPS DE GAUCHE À DROITE.  
 HAUTEUR 136 CM — LONGUEUR 160 CM — LARGEUR 70 CM — HCL 71,1CM

**LE PÔLE STRETCH** — REF PLSH  
 BUT: ETIRER SES BRAS, SES JAMBES ET SON DOS APRÈS L'EFFORT. INDISPENSABLE À LA FIN DU PARCOURS FREETNESS.  
 UTILISATION: TROIS HAUTEURS DE BARRES DE MAINTIEN SONT DISPONIBLES POUR S'ADAPTER AU MIEUX AUX DIFFÉRENTS EXERCICES, AUX DIFFÉRENTES MORPHOLOGIES ET AUX DIFFÉRENTS NIVEAUX DE SOUPLESSE. DES EXERCICES DE BASE SONT INDICUÉS SUR LE PLAN D'ENTRAÎNEMENT  
 HAUTEUR 136 CM — DIAMÈTRE 1M — HCL 1M12



# GAMME FITNESS AVEC PISTON

Par simple rotation de la molette, vous bénéficiez de **8 résistances différentes**.

L'utilisateur pourra ainsi profiter d'une résistance ajustée à son niveau sportif, **comme dans les clubs de sport !**

La dimension imposante du **piston hydraulique en inox** et la **fiabilité** de celui-ci vous garantissent une qualité et une résistance maximales.

En acier galvanisé puis thermolaqué avec une peinture texturée, la structure de nos équipements bénéficie, tout comme le reste de nos gammes, d'une **garantie de 10 ans.\***

\*selon les conditions générales de vente.



RÉGLAGE FACILE 8 RÉSIDENCES



## LA DIPS MACHINE — REF DMP

BUT: MUSCLER LES TRICEPS ET LES PECTORAUX  
UTILISATION: ASSIS SUR LA MACHINE, PUSSEZ LES POIGNÉES VERS LE BAS PUIS REVENEZ EN POSITION INITIALE.



## LA CHEST PRESS — REF CPP

BUT: MUSCLER LES PECTORAUX ET LES TRICEPS  
UTILISATION: EN POSITION ALLONGÉE, PUSSEZ SUR LES MAINS JUSQU'À EXTENSION DES BRAS PUIS REVENEZ EN POSITION INITIALE.



## LA MULTI PRESS — REF MPP

BUT: MUSCLER LES MEMBRES INFÉRIEURS (ÉPAULES, TRICEPS, PECTORAUX)  
UTILISATION: ASSIS SUR LA MACHINE, PUSSEZ LES POIGNÉES VERS L'AVANT PUIS REVENEZ EN POSITION INITIALE.



## LA DELT PRESS — REF DPP

BUT: MUSCLER LES ÉPAULES  
UTILISATION: ASSIS SUR LA MACHINE, PUSSEZ LES POIGNÉES VERS LE HAUT PUIS REVENEZ EN POSITION INITIALE.



## LA HACK SQUAT — REF HSP

BUT: MUSCLER LES CUISSES ET LES FESSIERS  
UTILISATION: DEBOUT, LES SUPPORTS SUR LES ÉPAULES ET LES JAMBES FLÉCHIES, PUSSEZ JUSQU'À EXTENSION DES JAMBES PUIS REVENEZ EN POSITION INITIALE.



## LA ROWING MACHINE — REF RMP

BUT: RENFORCER LES MUSCLES DORSAUX.  
UTILISATION: ASSIS SUR LE SIÈGE, LA POITRINE COLLÉE AU DOSSIER, SAISIR LES POIGNÉES ET LES RAMENER VERS SON CORPS EN EXPIRANT.

**LA LEG EXTENSION** — REF LEP  
BUT: MUSCLER LES QUADRICEPS ET LES ISCHIOS JAMBIERS  
UTILISATION: ASSIS SUR LE SIÈGE, LES JAMBES ENTRE LES SUPPORTS, FAITES UNE EXTENSION DE JAMBES PUIS REVENEZ EN POSITION INITIALE.



**LA CRUNCH MACHINE** — REF CMP  
BUT: MUSCLER LES ABDOMINAUX  
UTILISATION: ASSIS SUR LA MACHINE, LA POITRINE SUR LE SUPPORT, LES PIEDS COINCÉS ET LES MAINS SUR LES POIGNÉES, CONTRACTEZ LES ABDOMINAUX EN ESSAYANT DE VOUS RAPPROCHER DE VOS GENOUX.



**LA ROTARY TORSO** — REF RTP  
BUT: MUSCLER LES OBLIQUES  
UTILISATION: ASSIS SUR LE SIÈGE, LES JAMBES AUTOUR DU SUPPORT ET LES MAINS SUR LES POIGNÉES, FAITES DES ROTATIONS DE BASSIN D'UN CÔTÉ PUIS DE L'AUTRE.



**LA BICEPS CURL** — REF BCP  
BUT: MUSCLER LES BICEPS  
UTILISATION: EN APPUI SUR LE DOSSIER, LES BRAS POSITIONNÉS DERRIÈRE LE TUBE PRÉVU À CET EFFET, RAMENEZ LES POIGNÉES VERS VOUS PUIS REVENEZ EN POSITION INITIALE.



**LA LEG PRESS** — REF LPP  
BUT: MUSCLER LES CUISSES ET LES FESSIERS  
UTILISATION: ASSIS SUR LA MACHINE, LES PIEDS SUR LES SUPPORTS, FAITES UNE EXTENSION DES JAMBES PUIS REVENEZ EN POSITION INITIALE.





# PARCOURS DU COMBATTANT

Tout droit sorti des **entraînements militaires**, installez un **vrai défi sportif et ludique** en accès libre. Il conviendra parfaitement à un public sportif en alternant avec des exercices d'agilité, d'équilibre et de force. **Garantis 10 ans\***, les équipements bénéficient d'une excellente résistance à l'usure et sont fabriqués en acier galvanisé et thermolaqué. **Sans entretien spécifique**, les agrès respectent les normes en vigueur.

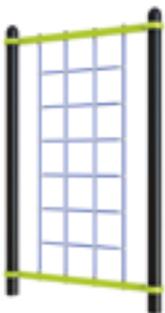
\*selon les conditions générales de vente.



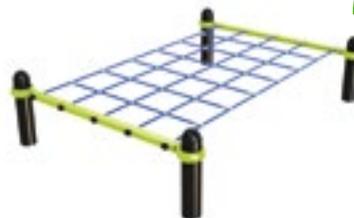
**DOUBLE POUTRE** — REF PDC-DP  
BUT : RENFORCEMENT MUSCULAIRE, DÉPASSEMENT DE SOI, ENTRAÎNEMENT DES MILITAIRES ET DES CIVILS.  
UTILISATION : FRANCHIR L'OBSTACLE



**ÉCHELLE 3 BARREAUX** — REF PDC-E3B  
BUT : RENFORCEMENT MUSCULAIRE, DÉPASSEMENT DE SOI, ENTRAÎNEMENT DES MILITAIRES ET DES CIVILS.  
UTILISATION : FRANCHIR L'OBSTACLE.



**FILER À GRIMPER** — REF PDC-FAG  
BUT : RENFORCEMENT MUSCULAIRE, DÉPASSEMENT DE SOI, ENTRAÎNEMENT DES MILITAIRES ET DES CIVILS.  
UTILISATION : FRANCHIR L'OBSTACLE.



**LE FILET HORIZONTAL** — REF PDC-FH  
BUT : RENFORCEMENT MUSCULAIRE, DÉPASSEMENT DE SOI, ENTRAÎNEMENT DES MILITAIRES ET DES CIVILS.  
UTILISATION : FRANCHIR L'OBSTACLE.



## LE SEAL TRAINER — REF PDC-ST

BUT: RENFORCEMENT MUSCULAIRE, DÉPASSEMENT DE SOI, ENTRAÎNEMENT DES MILITAIRES ET DES CIVILS. ENTRAÎNEMENT DES FORCES SPÉCIALES AMÉRICAINES.  
UTILISATION: MONTER À LA CORDE À LA FORCE DES BRAS, SAISIR L'ANNEAU ET BALANCER SON CORPS POUR POUVOIR ATTEINDRE LA SECONDE CORDE ET REDESCENDRE.



## LE MUR — REF PDC-LM

BUT: RENFORCEMENT MUSCULAIRE, DÉPASSEMENT DE SOI, ENTRAÎNEMENT DES MILITAIRES ET DES CIVILS.  
UTILISATION: FRANCHIR L'OBSTACLE.



## PONT À RAMPER — REF PDC-PR

BUT: RENFORCEMENT MUSCULAIRE, DÉPASSEMENT DE SOI, ENTRAÎNEMENT DES MILITAIRES ET DES CIVILS.  
UTILISATION: RAMPER SOUS LES ÉCHELLES HORIZONTALES OU LES FRANCHIR EN LES ENJAMBANT SELON LE TYPE D'ENTRAÎNEMENT SOUHAITÉ.



## LA TABLE IRLANDAISE — REF PDC-TI

BUT: RENFORCEMENT MUSCULAIRE, DÉPASSEMENT DE SOI, ENTRAÎNEMENT DES MILITAIRES ET DES CIVILS.  
UTILISATION: TRAVERSER LA TABLE IRLANDAISE À LA FORCE DES MAINS.



## LA POUTRE DESSUS DESSOUS — REF PDC-DD

BUT: RENFORCEMENT MUSCULAIRE, DÉPASSEMENT DE SOI, ENTRAÎNEMENT DES MILITAIRES ET DES CIVILS.  
UTILISATION: FRANCHIR L'OBSTACLE.



# PARCOURS DE SANTÉ

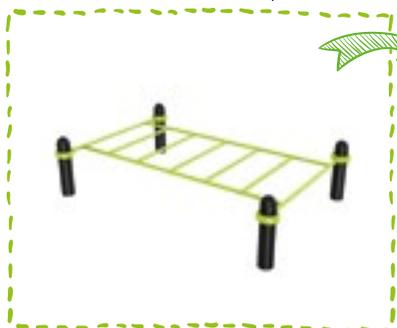
Le mythique parcours de santé revisité avec des agrès en acier galvanisé et thermolaqué **garantis 10 ans.\*** Les exercices varient entre le travail de coordination, le renforcement musculature et les exercices d'agilité.

**Ludiques**, les appareils sont axés **tout public**.

Ils sont généralement installés dans les parcs et jardins, ils **ne nécessitent pas d'entretien** comme les agrès en bois (pas de pourrissement...).

C'est la norme FDS 52-903 qui régit les parcours de santé. **Tous nos agrès respectent cette norme.**

\*selon les conditions générales de vente.



**FRANCHISSEMENT** — REF PDS-F  
 BUT : DÉVELOPPER LES MUSCLES DES MEMBRES INFÉRIEURS, L'ENDURANCE ET AMÉLIORER LA COORDINATION.  
 UTILISATION : FRANCHIR L'OBSTACLE DE PARCOURS SANTÉ LE PLUS VITE POSSIBLE. PLACER UN PIED ENTRE CHAQUE BARREAU.



**SAUTE MOUTON** — REF PDS-SM  
 BUT : DÉVELOPPER LA MOTRICITÉ ET LA COORDINATION EN FRANCHISSANT LES OBSTACLES LE PLUS VITE POSSIBLE.  
 UTILISATION : FRANCHIR LES OBSTACLES EN SAUTE MOUTON.



**PARALLÈLES 45°** — REF PDS-P45  
 BUT : RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES MEMBRES SUPÉRIEURS.  
 UTILISATION : EN POSITION DE POMPES OU EN SUSPENDU SOUS LES BARRES EN POSITION DE GAINAGE, DE MULTIPLES EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE SONT POSSIBLES AVEC CET ATELIER.



**L'ESPALIER** — REF PDS-ESP  
 BUT : RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET ÉTIREMENT.  
 UTILISATION : POUR FAIRE DES ÉTIREMENTS ET DES DRAPEAUX POUR LES PLUS EXPÉRIMENTÉS.



**LA BARRE FIXE SIMPLE** — REF PDS-BF1  
 BUT : DÉVELOPPER LES MUSCLES DES MEMBRES SUPÉRIEURS.  
 UTILISATION : FAIRE DES TRACTIONNEMENTS DE BRAS SUR LA BARRE.



**LA BARRE FIXE DOUBLE** — REF PDS-BF2  
 BUT : DÉVELOPPER LES MUSCLES DES MEMBRES SUPÉRIEURS.  
 UTILISATION : FAIRE DES TRACTIONNEMENTS DE BRAS SUR LES BARRES.



**LA TRIPLE POUTRE** — REF PDS—TP  
 BUT : TRAVAILLER LA COORDINATION ET L'ÉQUILIBRE.  
 UTILISATION : FRANCHIR L'OBSTACLE EN ÉQUILIBRE SUR LES POUTRES.



**LA PLYO BOX TRIPLE** — REF PDS—PB3  
 BUT : RENFORCER LES MEMBRES INFÉRIEURS. TRAVAILLER LE SYSTÈME CARDIO RESPIRATOIRE.  
 UTILISATION : EFFECTUER DES SÉRIES DE SAUTS POUR MONTER SUR LES PLATEAUX (3 HAUTEURS DIFFÉRENTES).



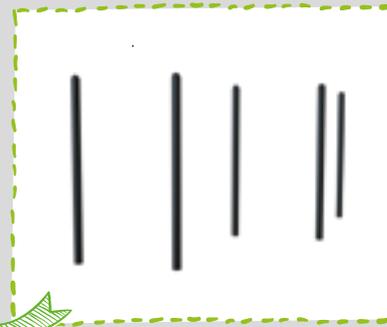
**LA CHAISE ROMAINE** — REF PDS—DCR  
 BUT : RENFORCER DE LA CEINTURE ABDOMINALE.  
 UTILISATION : LE DOS PLAQUÉ SUR LE DOSSIER, REMONTER LES GENOUX VERS LES ÉPAULES EN EXPIRANT ET PERMET DE TRAVAILLER LES DIPS POUR RENFORCER LES TRICEPS.



**LES ABDOS** — REF PDS—AB  
 BUT : RENFORCER LA CEINTURE ABDOMINALE.  
 UTILISATION : LES PIEDS BLOQUÉS FAIRE DES REMONTÉES DE BUSTE.



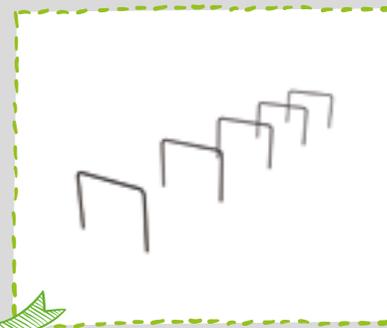
**LES PAS JAPONNAIS** — REF PDS—PJ  
 BUT : DÉVELOPPER LA COORDINATION ET TRAVAILLER LES MUSCLES DES MEMBRES INFÉRIEURS.  
 UTILISATION : SAUTER D'UN PLOT À L'AUTRE POUR FRANCHIR L'OBSTACLE.



**LE SLALOM** — REF PDS—S  
 BUT : ÉCHAUFFER LE CORPS POUR LE RESTE DU PARCOURS SPORTIF.  
 UTILISATION : COURIR ENTRE LES POTEAUX LE PLUS VITE POSSIBLE.



**LE DIPS** — REF PDS—LD  
 BUT : MUSCLER LES TRICEPS ET TRAVAILLER L'AGILITÉ.  
 UTILISATION : LES PIEDS DANS LE VIDE PASSER D'UN CÔTÉ À L'AUTRE EN APPUI SUR LES BRAS TENDUS.



**LE SAUT DE HAIES** — REF PDS—SAUT DE HAIES  
 BUT : TRAVAILLER LE CARDIO ET LA COORDINATION  
 UTILISATION : SAUTER PAR DESSUS LES HAIES





# GAMME NINJA

Vous l'avez sûrement vu à la TV ces dernières années et nous l'avons fait ! La nouvelle gamme Ninja vous permettra de tester des exercices uniques comme les jumps, les roues suspendues ou encore le filet ! Ce parcours unique en son genre attirera tous les adeptes de challenges et de sensations fortes !

**Garantis 10 ans\***, les équipements bénéficient d'une excellente résistance à l'usure et sont fabriqués en acier galvanisé et thermolaqué. **Sans entretien spécifique**, les agrès respectent les normes en vigueur.

\*selon les conditions générales de vente.



**LES JUMPS** — REF GN—JUMPS  
BUT : LE PARCOURS NINJA PERMET LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DE FAÇON LUDIQUE ET INÉDITE !  
UTILISATION : FRANCHIR L'OBSTACLE EN SUSPENSION LE PLUS VITE POSSIBLE.



**LES ROUES SUSPENDUES** — REF GN—RS  
BUT : LE PARCOURS NINJA PERMET LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DE FAÇON LUDIQUE ET INÉDITE !  
UTILISATION : FRANCHIR L'OBSTACLE EN SUSPENSION LE PLUS VITE POSSIBLE.



**LE TRIPLE PALIER** — REF GN—TP  
BUT : LE PARCOURS NINJA PERMET LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DE FAÇON LUDIQUE ET INÉDITE !  
UTILISATION : FRANCHIR L'OBSTACLE EN SUSPENSION LE PLUS VITE POSSIBLE.



**LE PONT SUSPENDU** — REF GN—PS  
BUT : LE PARCOURS NINJA PERMET LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DE FAÇON LUDIQUE ET INÉDITE !  
UTILISATION : FRANCHIR L'OBSTACLE EN SUSPENSION LE PLUS VITE POSSIBLE.



## LE FILET — REF GN—F

BUT : LE PARCOURS NINJA PERMET LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DE FAÇON LUDIQUE ET INÉDITE !

UTILISATION : FRANCHIR L'OBSTACLE EN SUSPENSION LE PLUS VITE POSSIBLE.



## LE CLIFF HANGER — REF GN—CH

BUT : LE PARCOURS NINJA PERMET LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DE FAÇON LUDIQUE ET INÉDITE !

UTILISATION : FRANCHIR L'OBSTACLE EN SUSPENSION LE PLUS VITE POSSIBLE.



## LES CORDELETTES — REF GN—LC

BUT : FRANCHIR L'OBSTACLE EN SUSPENSION LE PLUS VITE POSSIBLE.

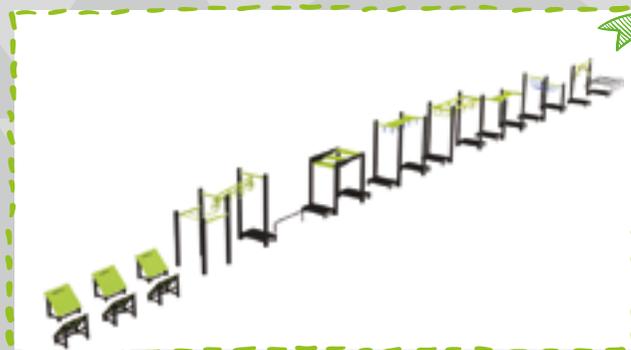
UTILISATION : FRANCHIR L'OBSTACLE EN SUSPENSION LE PLUS VITE POSSIBLE.



## LES TRAPÈZES — REF PDC—TP

BUT : LE PARCOURS NINJA PERMET LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DE FAÇON LUDIQUE ET INÉDITE !

UTILISATION : FRANCHIR L'OBSTACLE EN SUSPENSION LE PLUS VITE POSSIBLE.



## GAMME NINJA COMPLÈTE

BUT : DÉFIEZ TOUS LES ÉLÉMENTS DE LA GAMME NINJA EN UN MINIMUM DE TEMPS !



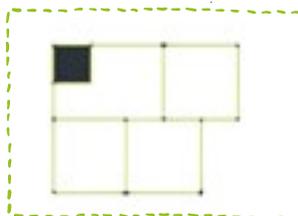
# GAMME PARKOUR

Véritable art du déplacement, **le Parkour, démocratisé notamment par les Yamakasi**, est une activité physique consistant à se déplacer efficacement grâce à ses seules capacités motrices, dans différents types d'environnements.

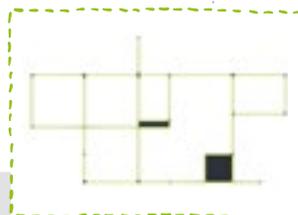
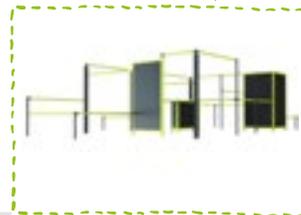
Le traceur - pratiquant du Parkour- **développe son corps et son contrôle** par le biais d'une méthode d'entraînement alliant **course, passage d'obstacle, sauts, escalade...**

Notre gamme recrée les **situations recherchées** par les participants **en toute sérénité**.

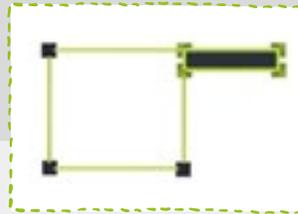
BLOC PK-01 – REF PK-01-2



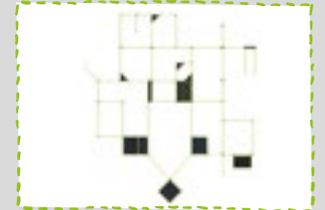
BLOC PK-02 – REF PK-02-1



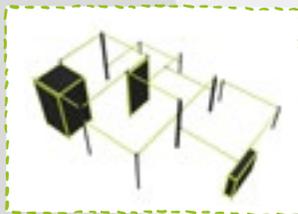
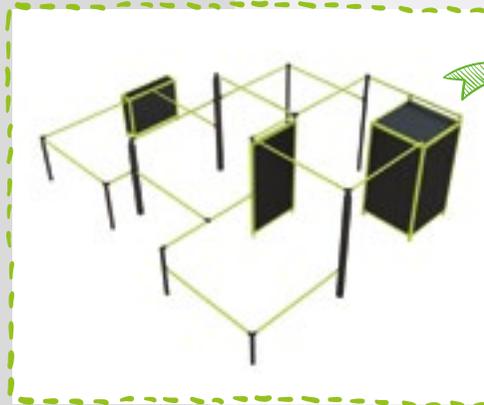
BLOC PK-03 – REF PK-03



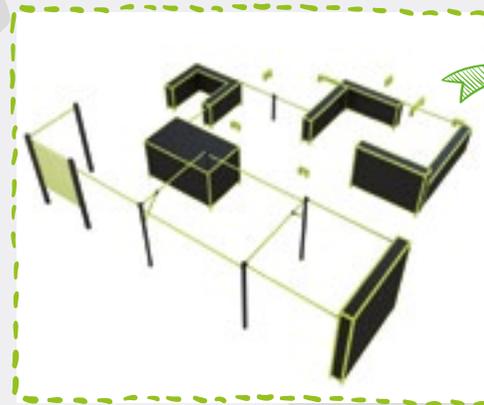
BLOC PK-04 – REF PK-04



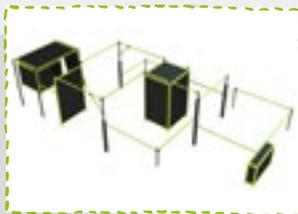
BLOC PK-05 – REF PK-05



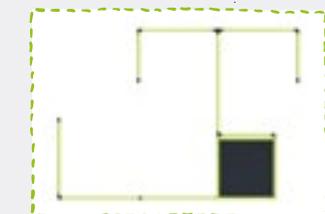
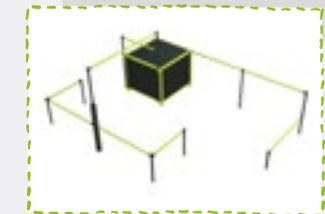
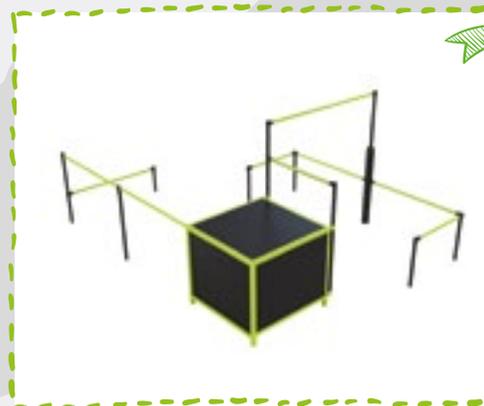
BLOC PK-06 – REF PK-06



BLOC PK-07 – REF PK-07



BLOC PK-08 – REF PK-08



# PARCOURS SÉNIOR

Dans la continuité de nos gammes de fitness, nous avons créé un parcours spécial pour les séniors. Celui-ci propose différents exercices pour travailler **l'équilibre, la motricité et le renforcement musculaire doux**.

Idéalement placé dans les maisons de retraite, EHPAD, ou établissements de rééducation, il s'intégrera aussi parfaitement en complément d'un parcours sportif traditionnel.

**Garantis 10 ans\***, les équipements bénéficient d'une excellente résistance à l'usure et sont fabriqués en acier galvanisé et thermolaqué. **Sans entretien spécifique**, les agrès respectent les normes en vigueur.

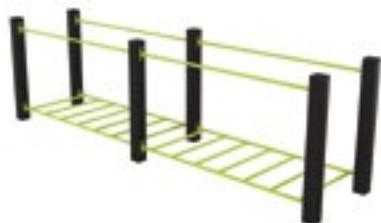
\*selon les conditions générales de vente.



**LA BARRE ONDULÉE DE MOTRICITÉ** – REF PPS-BO  
 BUT : LA BARRE ONDULÉE PERMET D'ENTRETIENIR LA MOBILITÉ DES POIGNETS ET DES MEMBRES SUPÉRIEURS AINSI QUE LA COORDINATION DE L'ENSEMBLE DU CORPS DE FAÇON LUDIQUE.  
 UTILISATION : FACE À LA BARRE ONDULÉE, L'UTILISATEUR DOIT FAIRE CIRCULER L'ANNEAU DE MANIÈRE FLUIDE ET SI POSSIBLE SANS TOUCHER LA BARRE.



**ARCEAUX MOTRICITÉ ÉPAULES** – REF PPS-AM  
 BUT : ENTRETIENIR LA MOTRICITÉ DES MEMBRES SUPÉRIEURS. SE DÉTENDRE ET CONSERVER SA MOBILITÉ DE FAÇON LUDIQUE.  
 UTILISATION : DEBOUT FACE À L'ÉQUIPEMENT, LE CORPS BIEN CENTRÉ, PLACER LES DOIGTS SUR LES PETITS TUBES. OUVRIR LES BRAS TENDUS LE PLUS LOIN POSSIBLE PUIS REVENIR DOUCEMENT. TRAVAILLER LES DEUX BRAS EN SIMULTANÉ OU UN BRAS APRÈS L'AUTRE. PEUT CONVENIR EN RÉÉDUCATION.



**PONT DE MOTRICITÉ SENIOR** – REF PPS-PDM  
 BUT : ENTRETIENIR LA MOBILITÉ DES SÉNIORS. SOLLICITER LES MUSCLES DES JAMBES ET TRAVAILLER LA COORDINATION ET LA MARCHÉ.  
 UTILISATION : PASSER D'UN CÔTÉ À L'AUTRE EN SE STABILISANT AVEC LES MAINS SI NÉCESSAIRE.



**LES TUBES VERTICAUX** – REF PPS-TV  
 BUT : SOLLICITER LES POIGNETS, LES ÉPAULES ET TRAVAILLER LA COORDINATION.  
 UTILISATION : DEBOUT FACE À L'APPAREIL, SE SAISIR DES PETITS TUBES. FAIRE MONTER ET DESCENDRE LE LONG DES TUBES VERTICAUX DE FAÇON FLUIDE ET À ALLURE MOYENNE.



**LE SAUT DE HAIES SENIOR** – REF PPS-SDH  
 BUT : SOLLICITER LA MARCHÉ, L'ÉQUILIBRE ET LES MUSCLES DES MEMBRES INFÉRIEURS.  
 UTILISATION : PASSER D'UN CÔTÉ À L'AUTRE EN ENJAMBANT LES OBSTACLES.



**LA POUTRE D'ÉQUILIBRE** – REF PPS-PE  
 BUT : TRAVAILLER LA MOTRICITÉ ET L'ÉQUILIBRE EN SÉCURITÉ.  
 UTILISATION : DEBOUT SUR LA POUTRE, TRAVERSER D'UN BOUT À L'AUTRE. SE STABILISER À L'AIDE DES MAINS SI NÉCESSAIRE.

# STREET WORKOUT DAMA PRO



CHOISISSEZ LE LEADER DES ÉQUIPEMENTS DE STREET WORKOUT AVEC DAMA PRO

# DAMA PRO

## VOTRE PROJET

### UNE EXPÉRIENCE RÉUSSIE AVEC DAMA PRO !

Construire un espace sportif de Street Workout DAMA Pro, c'est se placer en précurseur et encourager le dynamisme d'une nouvelle discipline en plein essor.

Les agrès DAMA Pro vous permettent de «muscler» votre parcours FreeTness et de créer des espaces urbains au sein desquels se mêlent des profils de sportifs très variés.



### DE LA CONCEPTION À LA RÉALISATION, ON S'OCCUPE DE TOUT !

1

Conception et étude des besoins avec les pratiquants

2

Schéma 3D

3

Installation des agrès

4

Finition de sol (sol amortissant, gazon synthétique, copeaux...)

5

Maintenance et suivi

6

Garanties



Schéma 3D



Rendu après réalisation



# DAMA PRO

## LES STATIONS



### STREET STATION

#### Composition :

- 19 montants
- 14 barres fixes de hauteur différentes
- 1 snake barre
- 2 espaliers horizontaux
- 1 échelle verticale

Une multitude d'exercices pour la plus grande station DAMA Pro.

#### Méthode d'Assemblage :

Assemblage traversant ou par bague

#### Dimensions de la Street Station :

1342 x 632cm  
HCL 230cm



### STATION CROSS TRAINING

#### Composition :

- 1 paire d'anneaux
- 1 dips
- 1 échelle
- 1 espalier
- 1 stepper, abdos, push ups, tractions...

La station de Cross Training pour une multitude d'entraînements au poid du corps.

#### Méthode d'Assemblage :

Boulonnage des ateliers sur les montants

#### Dimensions de la station Cross Fit :

583 x 363cm  
HCL 242cm



### STATION MIX

#### Composition :

- 8 montants rectangulaires
- 5 barres fixes de hauteurs différentes
- 1 triple dips haut
- 1 espalier horizontal
- 1 échelle verticale, 1 stepper, 1 triple barre inclinée, deux anneaux...

Le mix parfait entre Cross Training, musculation et street workout.

#### Méthode d'Assemblage :

Assemblage par boulonnerie fixe

#### Dimensions de la station MIX DAMA :

596 x 318cm  
HCL 220cm

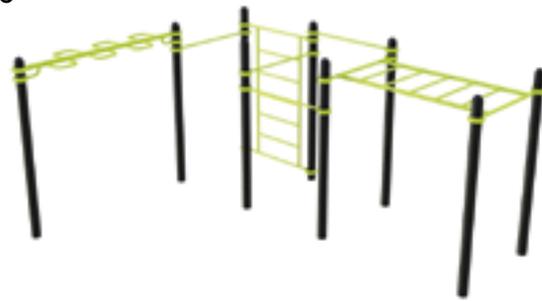
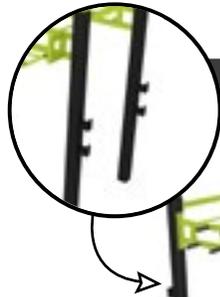


# DAMA PRO

## LES STATIONS

**NOUVEAUTÉ 2018**

Avec Rack pour barre de musculation.



### MINI STATION **TRAINING**

#### Composition :

- 4 montants carrés
- 1 barre à poignées
- 1 barre double traction
- 1 dips
- 2 anneaux et 1 banc à abdo
- 1 rack pour barre libre

#### Méthode d'Assemblage :

Scellement direct

#### Dimensions de la station:

379x309x230cm

### DAMA SPOT 1

#### Composition :

- 9 montants
- 3 barres fixes (hauteurs différentes)
- 1 snake barre
- 1 espalier horizontal
- 1 échelle verticale

#### Méthode d'Assemblage :

Assemblage par bague

#### Dimensions du SPOT 1 :

396 x 518cm  
HCL 230cm

### DAMA SPOT 2

#### Composition :

- 9 montants
- 3 barres fixes (hauteurs différentes)
- 1 snake barre
- 1 dips
- 1 barre fixe à poignées
- 1 échelle verticale

#### Méthode d'Assemblage :

Assemblage par bague

#### Dimensions du SPOT 2 :

215 x 666cm. HCL 230cm

### DPI 01

#### Composition :

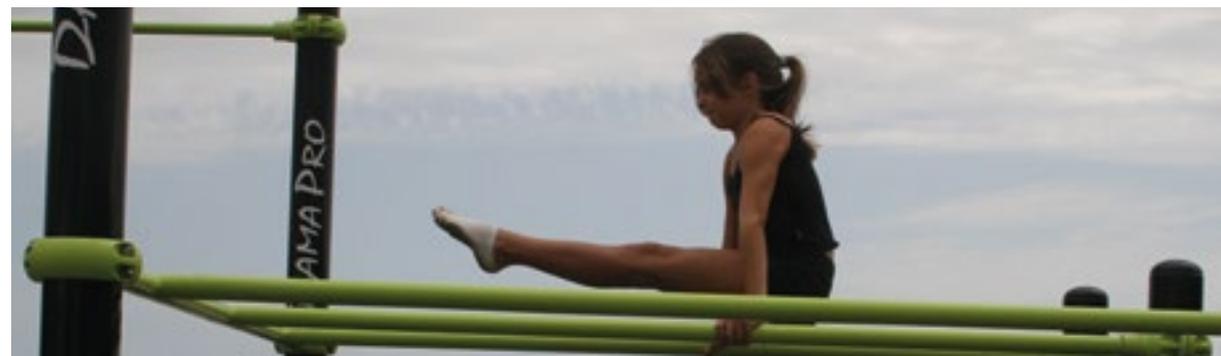
- 4 montants
- 4 barres fixes larges (4x1m50)

#### Méthode d'Assemblage :

Assemblage par bague

#### Dimensions de la DPI01 :

172 x 172cm  
HCL max 230cm



# DAMA PRO

## LES STATIONS



### DPI02

#### Composition :

- 4 montants
- 3 barres fixes larges (1m50)
- 1 espalier

#### Méthode d'Assemblage :

Assemblage par bague

#### Dimensions finales du DPI02 :

- 172 x 172cm
- HCL max 230cm



### DPI03

#### Composition :

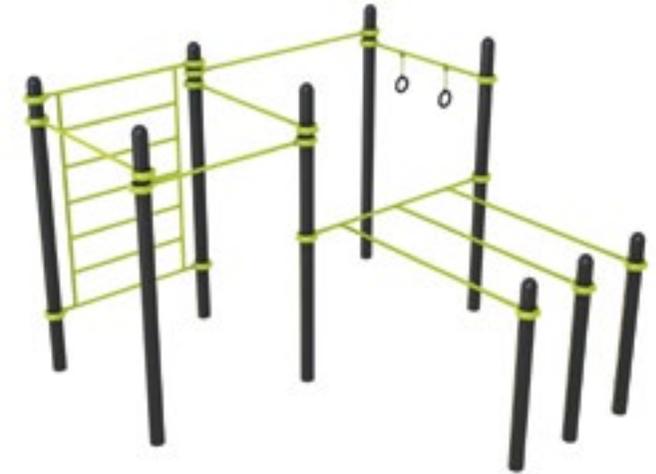
- 6 montants
- 3 barres fixes larges (1m50)
- 1 pont de singe

#### Méthode d'Assemblage :

Assemblage par bague

#### Dimensions finales du DPI03 :

- 172 x 382cm
- HCL max 230cm



### DPI04

#### Composition :

- 2 barres fixes
- 2 anneaux fixes
- 1 espalier
- 1 triple dips

#### Méthode d'Assemblage :

Assemblage par bague

#### Dimensions finales du DPI04 :

- 372 x 372 x 245cm
- HCL max 230cm



# DAMA PRO

## ÉLÉMENTS SÉPARÉS



### COMBINÉ BARRE FIXE ABDOS

#### Composition :

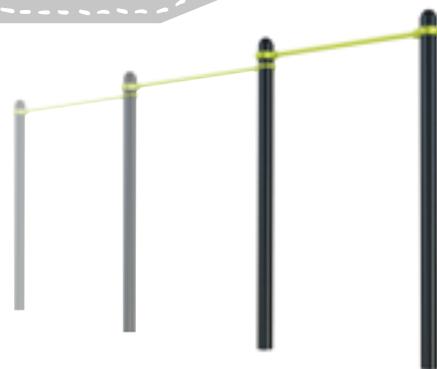
6 montants  
2 barres fixes larges (150cm)  
1 banc Abdos incliné  
1 barre poignée

#### Méthode d'Assemblage :

Assemblage par bague

#### Dimensions finales du combiné :

149 x 376cm  
HCL max 230cm



### BARRE FIXE SIMPLE, DOUBLE...

#### Composition :

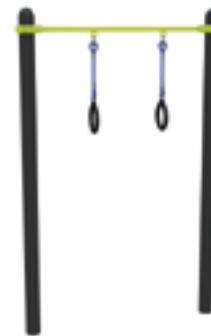
Barre fixe simple :  
2 montants  
1 barre fixe  
Barre fixe double :  
3 montants  
2 barres fixes

#### Méthode d'Assemblage :

Assemblage par bague

#### Dimensions finales des barres fixes :

Largeur des barres entre 150 et 200cm. Hauteurs des barres possibles de 10cm à 230cm !



### BARRE ANNEAUX

#### Composition :

2 montants  
1 barre avec anneaux 150cm

#### Méthode d'Assemblage :

Assemblage par bague

#### Dimensions de la barre anneaux :

Largeur barre: 150cm  
HCL 230cm



### TRIPLE BARRE BASSE

#### Composition :

4 montants, 3 barres fixes larges (1m50)  
1 espalier

#### Méthode d'Assemblage:

Assemblage par bague

#### Dimensions finales de l'agrès :

172 x 172cm  
HCL 125cm



# DAMA PRO

## ÉLÉMENTS SÉPARÉS



### BARRE DE POMPES

#### Composition :

3 montants  
2 barres fixes

#### Méthode d'Assemblage :

Assemblage par bague

#### Dimensions finales des barres de pompes :

Longueur 135cm  
Hauteur 20cm et 40cm.



### ABDOS INCLINÉ

#### Composition :

4 montants  
1 barre de maintien  
1 table inclinée

#### Méthode d'Assemblage :

Assemblage par bague

#### Dimensions finales du banc abdos incliné :

Hauteur 95cm ;  
Longueur 146cm  
Largeur 78cm



### STREET TABLE

#### Composition :

4 montants  
1 table abdos en acier

#### Méthode d'Assemblage :

Boulonnage

#### Dimensions finales de la Street Table :

Longueur 200cm  
Largeur 80cm  
Hauteur max 60cm



### DIPS

#### Composition :

2 barres parallèles  
coudées (dips)

#### Dimensions finales

#### du dips :

Longueur 215cm  
Hauteur hors sol 115cm



# DAMA PRO

## ÉLÉMENTS SÉPARÉS



### TRIPLE DIPS

#### Composition :

3 Barres parallèles coudées

#### Dimensions finales du triple dips :

Longueur 215cm

Hauteur hors sol 115cm



### SNAKE BARRE

#### Composition :

2 montants

1 snake barre

#### Méthode d'Assemblage :

Assemblage par bague

#### Dimensions finales du snake barre :

Longueur barre 150cm

HCL 230cm



### PONT DE SINGE

#### Composition :

4 montants

1 espalier horizontal

#### Méthode d'Assemblage :

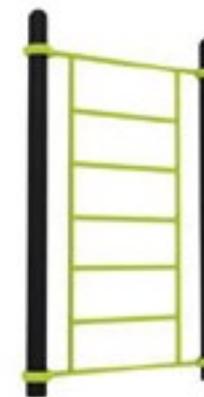
Assemblage par bague

#### Dimensions finales du pont de singe :

Longueur 210cm

Largeur 150cm

Hauteur 220cm



### L'ESPALIER

#### Composition :

2 montants

1 espalier

#### Dimensions finales de l'Échelle :

Longueur 148cm

Largeur 11,4cm

Hauteur 225cm



# DAMA PRO

## ÉLÉMENTS SÉPARÉS



### BARRE DE PÔLE

#### Composition :

1 montant équipé d'une barre de pôle. Idéal pour faire le «drapeau».

#### Méthode d'Assemblage :

Assemblage par bague

#### Dimensions de la barre de pôle :

Longueur barre de pôle: 180cm HCL 230cm



### DOUBLE DIPS

#### Composition :

6 montants  
4 barres parallèles

#### Méthode d'Assemblage :

Assemblage sur bague

#### Dimensions finales du double dips :

Longueur 322cm  
Hauteur max 145cm



### WORKOUT BENCH

#### Composition :

1 workout Bench avec  
4 Arceaux

#### Dimensions finales du workout Bench:

Longueur 230cm  
Hauteur max 110cm



### ARÇONS

#### Composition :

2 poignées d'arçons

#### Dimensions finales des poignées d'arçons :

Longueur 33cm  
Hauteur 40cm



# DAMA PRO

## SPÉCIAL PMR



### ÉLÉMENTS ADAPTÉS AUX PRATIQUANTS DE STREET WORKOUT EN FAUTEUIL ROULANT.



#### COMBINÉ DIPS PMR

##### Composition :

6 montants ronds  
4 barres de dips

Méthode d'Assemblage :  
Assemblage par bague



#### DIPS PMR

##### Composition :

4 montants ronds  
2 barres de dips

Méthode d'Assemblage :  
Assemblage par bague



#### DOUBLE PÔLE PMR

##### Composition :

2 montants ronds  
2 barres de pôle

Méthode d'Assemblage :  
Assemblage par bague



#### DOUBLE PÔLE BARRE TRACTION PMR

##### Composition :

4 montants ronds  
2 barres de pôle  
1 barre fixe

Méthode d'Assemblage :  
Assemblage par bague



#### OPEN DIPS PMR

##### Composition :

4 montants ronds  
2 barres

Méthode d'Assemblage :  
Assemblage par bague

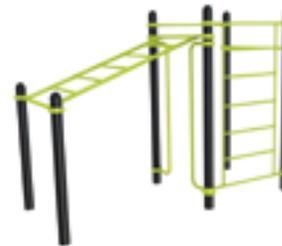


#### PONT DE SINGE PMR

##### Composition :

4 montants ronds  
1 pont de singe

Méthode d'Assemblage :  
Assemblage par bague



#### STATION PMR 1

##### Composition :

6 montants ronds  
2 barres de pôle  
2 barres fixes  
1 échelle, 1 pont de singe

Méthode d'Assemblage :  
Assemblage par bague



#### STATION PMR 2

##### Composition :

8 montants ronds  
2 ponts de singe  
3 barres fixes

Méthode d'Assemblage :  
Assemblage par bague

# DAMA PRO

INDOOR



▶ SN-1

▶ Composition :

2 montants ronds  
3 barres fixes

▶ Méthode d'Assemblage :

Assemblage par bague



▶ SN-2

▶ Composition :

2 montants ronds  
2 barres fixes  
1 snake barre

▶ Méthode d'Assemblage :

Assemblage par bague



▶ SN-3

▶ Composition :

3 montants ronds  
2 barres fixes  
1 pont de singe

▶ Méthode d'Assemblage :

Assemblage par bague



▶ SN-4

▶ Composition :

3 montants ronds  
1 snake barre  
4 barres fixes

▶ Méthode d'Assemblage :

Assemblage par bague



**DES STATIONS DE  
STREET WORKOUT  
QUI S'ACCROCHENT  
AUX MURS DE VOTRE  
SALLE DE SPORT.**

# DAMA PRO

SUR MESURE

**COLORIS STANDARD NOIR ET VERT POMME, AUTRES COULEURS POSSIBLES SUR DEMANDE.**



**FABRICANT, NOUS PRODUISONS AUSSI SUR MESURE !**

**Conception sur mesure !**

En tant que Fabricant, notre équipe composée d'ingénieurs et de designers est à votre disposition pour créer la station ou l'appareil de votre choix selon vos prescriptions dans le cas où aucun modèle catalogue ne corresponde parfaitement à vos attentes.

### LE CHOIX D'UN SOL ADAPTÉ !

La Norme Européenne préconise une finition de sol pour votre installation de plein air selon les hauteurs de chutes de vos agrès.

Consultez-nous pour découvrir les différentes finitions de sol que nous pouvons vous proposer.



**SOL SOUPLE COULÉ**



**GAZON SYNTHÉTIQUE**



**COPEAUX DE BOIS**



**GRAVIER**



**SOL NATUREL**



**SOL ENROBÉ**



**SABLE**



### Meilleur rapport qualité/sécurité/prix.

Nous avons à cœur de continuer à proposer des tarifs ultracompetitifs pour tous vos projets. N'hésitez pas à nous consulter pour votre aire de fitness extérieur, nous vous garantissons le meilleur rapport qualité/sécurité/prix.



### Un SAV disponible, réactif et efficace.

Notre service après-vente s'engage à prendre en compte vos demandes dans un délai maximum de 24h. Pour faire face à ces demandes sans délai, nous conservons toujours un minimum de 200 appareils, disponibles en stock dans nos entrepôts de 5 000m<sup>2</sup> en Charente Maritime. Les pièces détachées aux couleurs standard FreeTness DAMA Pro sont également disponibles sans délai.

### FreeTness Energy et le développement durable.

Le plastique et tous ses dérivés sont très peu présents sur nos appareils, réduits aux poignées et bouchons de visserie (caches-écrous).

**99% des matériaux** utilisés pour la fabrication des appareils de fitness extérieur FreeTness Energy **sont recyclables.**

Grâce à notre réseau de distribution performant, nous diminuons toujours plus notre empreinte CO<sub>2</sub>.

Ainsi, **nous privilégions les circuits courts** et les prestataires locaux pour tous nos chantiers.

Notre usine de fabrication est certifiée conforme aux programmes ISO 9001 et ISO 14 001.





Demandez dès à présent  
votre devis personnalisé !



www.freetness.fr



Freetness Energy



Freetness Energy



DAMA PRO



**N°1 FRANÇAIS DU FITNESS DE PLEIN AIR ET DU STREET WORKOUT**

FreeTness Energy - DAMA Pro, 38A Zi les Grands Champs, 17290 AIGREFEUILLE D'AUNIS  
Téléphone: 05 24 84 77 27 Mail: contact@freetness.fr