



CATALOGUE 2020

FREETNESS, FABRICANT N°1 FRANÇAIS

DE MATÉRIEL SPORTIF DE PLEIN-AIR

+ DE 1300 SITES INSTALLÉS !



FREETNESS

L'ACCÈS AU SPORT POUR TOUS

100 % FIT, 100 % FREE !



SOMMAIRE

CATALOGUE 2020



QUI SOMMES NOUS ?

4-15

L'ENTREPRISE FREETNESS	4
PRÉSENCE NATIONALE	5-7
CONFORMITÉ DES APPAREILS	8
CONCEPTION ET QUALITÉ DE FINITION	9
TRAITEMENT DE L'ACIER	10
COMPOSANTS DES APPAREILS	11
ACCOMPAGNEMENT COMPLET DES PRATIQUANTS	12
CONCEPTION ET PRODUCTION	13
CE QUI NOUS DIFFÉRENCIE... CE QUI FAIT NOTRE FORCE	14-15

NOTRE GAMME

16-50

TOUT LE SPORT DE PLEIN AIR (VUE D'ENSEMBLE)	16-21
GAMME FITNESS	22-27
GAMME PISTON	28-29
GAMME SENIOR	30-31
GAMME PARCOURS DE SANTÉ	32-33
GAMME CHARGEUR	34
STREET WORKOUT	36-44
STREET WORKOUT P.M.R	45
PARCOURS DU COMBATTANT	46-47
PLATEAU NINJA	48-49
PANNEAUX ET MOBILIER URBAIN	50-51

NOS SERVICES

52-57

PERSONNALISATION DE LA SIGNALÉTIQUE	52
PERSONNALISATION DES APPAREILS	53
APPLICATION FREETNESS	54-55
CHOIX D'UN SOL ADAPTÉ ET POSE	56
MISE EN SITUATION 3D ET CONSEILS	57

NOTRE ENGAGEMENT

58-59

LE DÉVELOPPEMENT DURABLE	58-59
--------------------------	-------

L'ENTREPRISE FREETNESS.

+ 1300 PARCS INSTALLÉS EN FRANCE !

C'est avec une immense joie et une grande fierté que nous vous présentons notre nouveau catalogue 2020.

Vous découvrirez dans ces pages le résultat de 9 années de travail, validé par le retour d'expérience de plus de 1300 sites de fitness de plein-air installés en France.

Sécurité de conception, qualité de fabrication, durabilité des machines, accompagnement au plus près des utilisateurs pour une pratique personnalisée et adaptée : telles sont les valeurs qui nous animent depuis le début et qui font que vous nous choisissiez.

Nous sommes heureux de vous compter parmi nos clients, vous : petites et grandes collectivités, campings de toutes catégories, casernes, entreprises privées, établissements scolaires, établissements de santé, particuliers...

Merci de nous avoir permis de réaliser vos projets, du plus simple au plus prestigieux. Comme nos agrès placés au premier étage de la Tour Eiffel, l'installation de + de 100 sites dans la ville de Paris, nos stations au sein du terrain Adidas Zinedine Zidane ainsi qu'à la SNCF, dans les grandes agglomérations, les stations balnéaires ou encore les sites spécialement conçus pour de grandes enseignes comme Décathlon et Center Parc.

Nous continuerons à tout faire pour mériter votre confiance. Conscients de notre responsabilité en tant que N°1 Français du secteur, nous travaillons quotidiennement pour améliorer et enrichir nos gammes, fabriquer les équipements les plus sûrs, les plus robustes, les plus durables, les plus agréables et les plus fun qui soient !

Cette année, nous avons également complètement refondu notre application pour smartphone. Toujours gratuite, elle est désormais encore plus performante, plus inclusive, plus intuitive et plus complète. Grâce à elle, les usagers profitent d'une expérience enrichie avec des conseils pour tous les niveaux et une prise en charge personnalisée de leurs entraînements et ce, quels que soit leurs niveaux sportifs et leurs objectifs !

Cette année, nous sommes aussi très heureux de vous présenter le nouveau plateau Ninja ! Ce plateau unique, connecté à notre appli mobile, permettra de se mesurer et d'échanger avec d'autres sportifs partout en France !

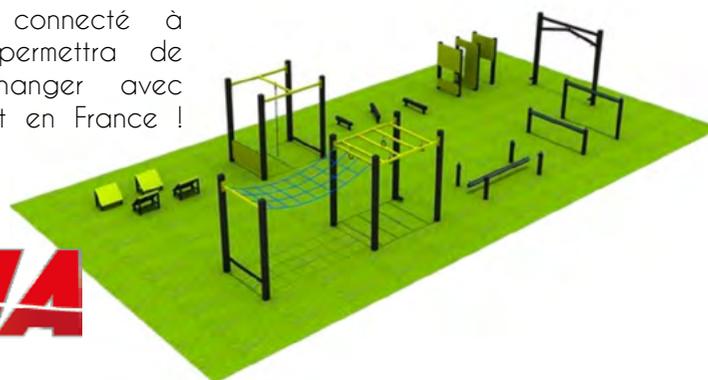


Véritable attraction exclusive et gratuite, une nouvelle manière de s'entraîner, de façon ludique et communautaire, est née ! Découvrez vite de quoi il s'agit précisément dans les pages de cette brochure.

Autre déclinaison moderne de nos pratiques sportives, la gamme C, conçue et fabriquée en Charente Maritime, permet de recharger les téléphones tout en s'entraînant. Pédaler pour recharger, tel est le crédo de la gamme C !



Enfin vous découvrirez une gamme de parcours seniors enrichie de nouveaux ateliers développés sur les conseils de professionnels du sport et de l'entraînement !



Nos efforts sont récompensés par le bonheur et l'engouement que suscitent nos agrès partout en France ! « Plaisir », « Liberté d'horaires et de mouvements » « Joie de s'entraîner et de bouger gratuitement en plein air » : voilà les mots qui reviennent le plus souvent lorsque l'on interroge les utilisateurs de nos machines !

Désormais avec plus de 200 modèles différents, nous avons des agrès adaptés à tous les profils.

Des seniors aux sportifs de haut niveau en passant par les sédentaires, les Personnes en Situation de Handicap et les sportifs occasionnels, nos gammes répondent à tous les besoins, et vos aires ainsi équipées créent un lien social inédit et intergénérationnel !

Nous espérons que vous apprécierez ce catalogue et la qualité de notre travail et sommes à votre écoute pour donner vie à tous vos projets !



Fabrice GUERINEAU et Margot SALKIND (Fondateurs de la société FREETNESS)

FREETNESS SUR LA TOUR EIFFEL

À L'OCCASION DE LA CANDIDATURE DE PARIS AUX #JO2024, NOUS SOMMES FIERS D'AVOIR ÉTÉ CHOISIS POUR METTRE À DISPOSITION UN PLATEAU FITNESS AU PREMIER ÉTAGE DE LA TOUR EIFFEL.



PLATEAU DE VÉLOS FREETNESS INSTALLÉ AU PREMIER ÉTAGE DE LA TOUR EIFFEL

FREETNESS PARTICIPE À L'INAUGURATION DU TERRAIN DE ZINEDINE ZIDANE (ADIDAS).

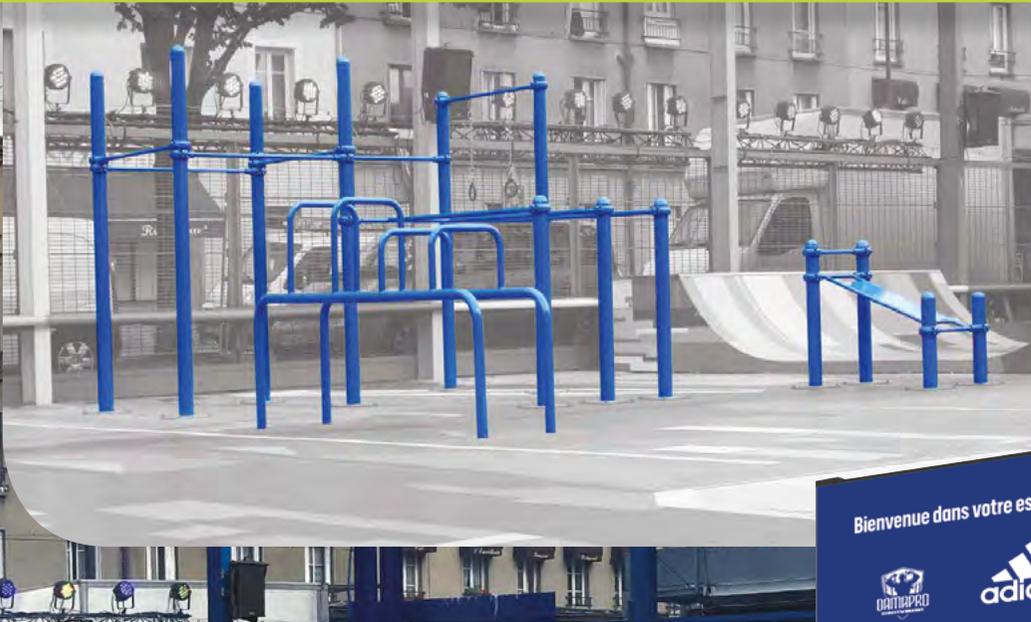
PRÉSENCE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE 98 !



L'équipe de France 98 était présente pour l'inauguration du terrain Adidas ZINEDINE ZIDANE que nous avons en partie équipé avec un terrain de street workout.

DAMA PRO, NOTRE GAMME STREET WORKOUT À L'HONNEUR.

#DAMAFORALL



Bienvenue dans votre espace de Street Workout

Utilisez intelligemment vos permis de station de 15 ans et de moins de 16h30

Échauffez-vous avant l'entraînement!

Das Ecouter Nager



Ne vous laissez aller à des excès, notamment au matériel. En cas de douleur, stoppez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin. L'exercice physique à substance peut présenter un danger pour la santé, observez des périodes de repos. En cas de problème durant l'activité, n'hésitez pas à contacter le gestionnaire ou numéro de call center.

**URGENCE MÉDICALE
COMPOSEZ LE 15
OU LE 112 DEPUIS UN
TÉLÉPHONE PORTABLE**

Téléchargez l'application
Free Fitness Manager
Et profitez de votre entraînement
personnalisé. Application gratuite



Remarque: tous les produits sont certifiés
Appareils conformes à la norme EN 14962:2005
Équipement conforme aux normes EN 14962:2005
Free Fitness Manager est un service certifié
EN 14962:2005 et EN 14962:2005
www.dama-pro.com



CONFORMITÉ DES APPAREILS

NORMES

En libre accès, la sécurité est primordiale. Les agrès FREETNESS vous offrent le plus haut niveau de sécurité du marché français depuis toujours. Pour garantir cela, nous nous appuyons sur l'ensemble des programmes de test et normes dédiés à notre domaine. Ainsi nos agrès de fitness répondent aux exigences suivantes :



Norme Française
XPS52904



EN 16630



PPP 55012

Test allemand
TUV PPP55012

Un certificat de conformité EN16630 vous est remis avec chaque agrès FREETNESS.

SÉCURITÉ

Les appareils sont contrôlés afin qu'aucun coincement de doigt ou de tête ne soit possible.



PROFITEZ SANS RISQUES D'UN MOMENT DE SPORT EN FAMILLE !



Les enfants voudront toujours imiter les grands, c'est pourquoi nous devons faire le maximum pour les protéger des accidents.

CONCEPTION ET QUALITÉ DE FINITION

LES 8 POINTS FONDAMENTAUX



UN CHÂSSIS DOUBLE POTENCE, EN ACIER GALVANISÉ THERMOLAQUÉ AVEC PRIMAIRE ÉPOXY.



POIGNÉES MULTIPRISES, ANTIDÉRAPANTES.



L'ACCESSIBILITÉ DES P.M.R. SUR TOUS LES APPAREILS FREETNESS OÙ L'ADAPTATION EST POSSIBLE (ICI GRÂCE À L'ACCOUDOIR).



LES SIÈGES SONT FABRIQUÉS EN ACIER GALVANISÉ POUR UNE MEILLEURE RÉSISTANCE ET UNE LONGÉVITÉ MAXIMALE.



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



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



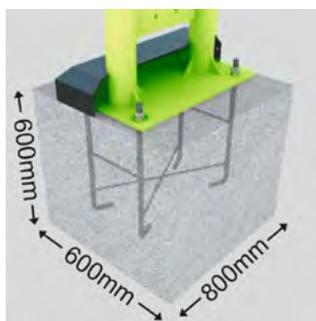
BUTÉES INTERNES INACCESSIBLES LIMITANT L'AMPLITUDE ET LE MOUVEMENT DE L'APPAREIL.



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



FIXATION FACILE



Pour une installation plus simple, nous fournissons **les kits de fixation**. Ils 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.**

CHÂSSIS DOUBLE POTENCE

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

Plus d'acier, plus de solidité !



TRAITEMENT DE L'ACIER, GARANTIE 10 ANS !*

CERTIFICATIONS QUALITÉ

Nos appareils sont **garantis 10 ans contre la corrosion*** sans surcoût ! Avec plus de 1300 sites installés partout dans le monde, nos agrès ont été testés sous différentes conditions climatiques (humidité, chaleur, neige, milieu salin...).



9227:2017

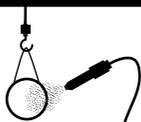


PPP 55012

2 laboratoires indépendants ont également testé nos appareils dans des conditions d'utilisation **extrêmes en milieu salin** (TUV PPP55012 et Norme ISO9227).

PROCÉDÉ DE TRAITEMENT DE L'ACIER

1. DÉCAPAGE DE L'ACIER



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.

2. GALVANISATION OU MÉTALLISATION



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 procédé de métallisation est utilisé pour nos parties plates. C'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 **ralentir le processus d'oxydation naturel de l'acier lorsqu'il est en contact avec l'air.**

3. PRIMAIRE ÉPOXY ET THERMOLAQUAGE



Nous procédons en premier à **une couche primaire epoxy.** Cette base est appliquée avant de peindre et permet une meilleure accroche au thermolaquage et accentue l'effet **anticorrosion.** Le thermolaquage consiste à projeter au pistolet, en atelier spécialisé, une peinture en poudre qui est chargée électrostatiquement et thermodurcissable.

4. SÉCHAGE AU FOUR



La cuisson dans **un four à 200° polymérise le revêtement** en un film résistant et confère à celui-ci des caractéristiques de dureté, souplesse, couleur, brillance et longévité.



*Selon nos CGV.

LES COMPOSANTS DES APPAREILS

QUALITÉ DES MATÉRIAUX



Roulements à billes en INOX GRAISSÉS À VIE GARANTIE 10 ANS



Visserie zinguée avec empreinte inviolable (Allen 5 pans).



Notices en inox gravées. (Selon les gammes)

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 et cale-pieds sont également fabriqués en acier galvanisé et thermolaqué. Leur surface est ondulée et adaptée pour éviter les glissements et **évacuer l'eau de pluie**. **Attention aux assises en plastique ou en béton, elles sont fragiles et rapidement détériorées produisant ainsi un risque de coupure ou d'ingestion des débris.**



UN ACCOMPAGNEMENT COMPLET DES PRATIQUANTS

UNE NOTICE SUR TOUS NOS AGRÈS

En accès libre, le contenu des plans d'entraînement est primordial pour garantir la sécurité des utilisateurs. Découvrez sur cette page le contenu de nos notices.



Vélo elliptique
NIVEAU DE DIFFICULTÉ

TRAVAILLER L'ENDURANCE
TONIFIER LES MEMBRES INFÉRIEURS

DEBOUT SUR L'APPAREIL, PÉDALER VERS L'AVANT.
LE REGARD LOIN DEVANT, SOLICITER LES TRACS SANS
TROP FORCER. VARIANTE: PÉDALER EN ARRIÈRE.

VOUS ÊTES SPORTIF... SÉRIE:
- DE 14 à 17 ANS: 3 MIN + 3 PMS DAVANT
- DE 18 à 24 ANS: 3 MIN + 3 PMS DAVANT
- DE 25 à 34 ANS: 3 MIN + 2 PMS DAVANT
- 35 ANS ET AU-DESSUS: 3 MIN + 1 PMS DAVANT

SURE YOUR LEGS FORWARD
BACKWARD AND FORWARD

YOUR ENERGY:
- 4 AND 6 WALK CYCLES: 3 MIN + 3 PMS DAVANT
- 7 AND 8 WALK CYCLES: 3 MIN + 3 PMS DAVANT
- 9 AND 10 WALK CYCLES: 3 MIN + 2 PMS DAVANT
- 11 AND 12 WALK CYCLES: 3 MIN + 1 PMS DAVANT

SCHRIJF JE BENEN ACHTERNAARST
VOORWAARTS EN ACHTERNAARST

U SCHEP:
- 4 MIN EN 6 WALK CYCLES: 3 MIN + 3 PMS DAVANT
- 7 MIN + 3 PMS DAVANT
- 9 MIN + 2 PMS DAVANT
- 11 MIN + 1 PMS DAVANT

BEWEGEN DIE URE FÜRDER ACHTERNAARST
NACH VORNE UND HINTEN

UW TRAINING:
- 4 MIN EN 6 WALK CYCLES: 3 MIN + 3 PMS DAVANT
- 7 MIN + 3 PMS DAVANT
- 9 MIN + 2 PMS DAVANT
- 11 MIN + 1 PMS DAVANT

Free fitness www.freefitness.fr

QR CODE

- 1 Nom et niveau de difficulté
- 2 But de l'exercice
- 3 Comment utiliser l'équipement
- 4 Programme d'entraînement
- 5 4 langues incluses
- 6 Visionner l'exercice via QR CODE
- 7 Toutes les informations nécessaires pour répondre à la norme EN16630

CONCEPTION ET PRODUCTION

GAMME CHARGEUR, FABRICATION FRANÇAISE



Conçue, développée et fabriquée en CHARENTE-MARITIME tout près de la ville de la Rochelle, la gamme «Chargeur» est issue du Savoir-faire français.

Chez FREETNESS, «Fabrication Française» c'est 100% des étapes de fabrication qui sont effectuées en France !

Oui, Oui ! On coupe, on cintré et on soude nos agrès ici. On ne se contente pas de les traiter, de les peindre et de les assembler en France.



CE QUI NOUS DIFFÉRENCIE...

EXPÉRIENCE ET INNOVATION

Fabricant N°1 français de matériel de fitness avec plus de 1 300 sites installés ! Nos équipes travaillent quotidiennement pour améliorer encore nos gammes et développer de nouveaux produits et concepts !

LARGE GAMME

Fruit de notre investissement en recherche et développement notre offre présente aujourd'hui + de 200 références ! Et si toutefois ça ne vous suffisait pas, on fait aussi du sur mesure !

QUALITÉ / PRIX

Concepteur fabricant, nous maîtrisons l'ensemble de nos coûts de production et vous faisons bénéficier d'une haute qualité à un prix ultra compétitif.

CE QUI FAIT NOTRE FORCE !

CONNECTÉS ET ACCESSIBLES

Nos machines sont simples d'utilisation, ludiques et accessibles à tous selon le niveau sportif et ses attentes. De plus une application de coaching personnalisé est disponible gratuitement.

SÉCURITÉ ET DURABILITÉ

Conçus pour durer en extérieur, nos agrès permettent une pratique sportive en toute sécurité pour tous et ce pour de nombreuses années.

ENTREPRISE FRANÇAISE

Implanté à proximité de La Rochelle, nous faisons le choix d'embaucher en France nos collaborateurs et de nous appuyer sur une chaîne de sous-traitants locaux dès que possible (designer, fabrication, traitement, distribution, transport, pose...).



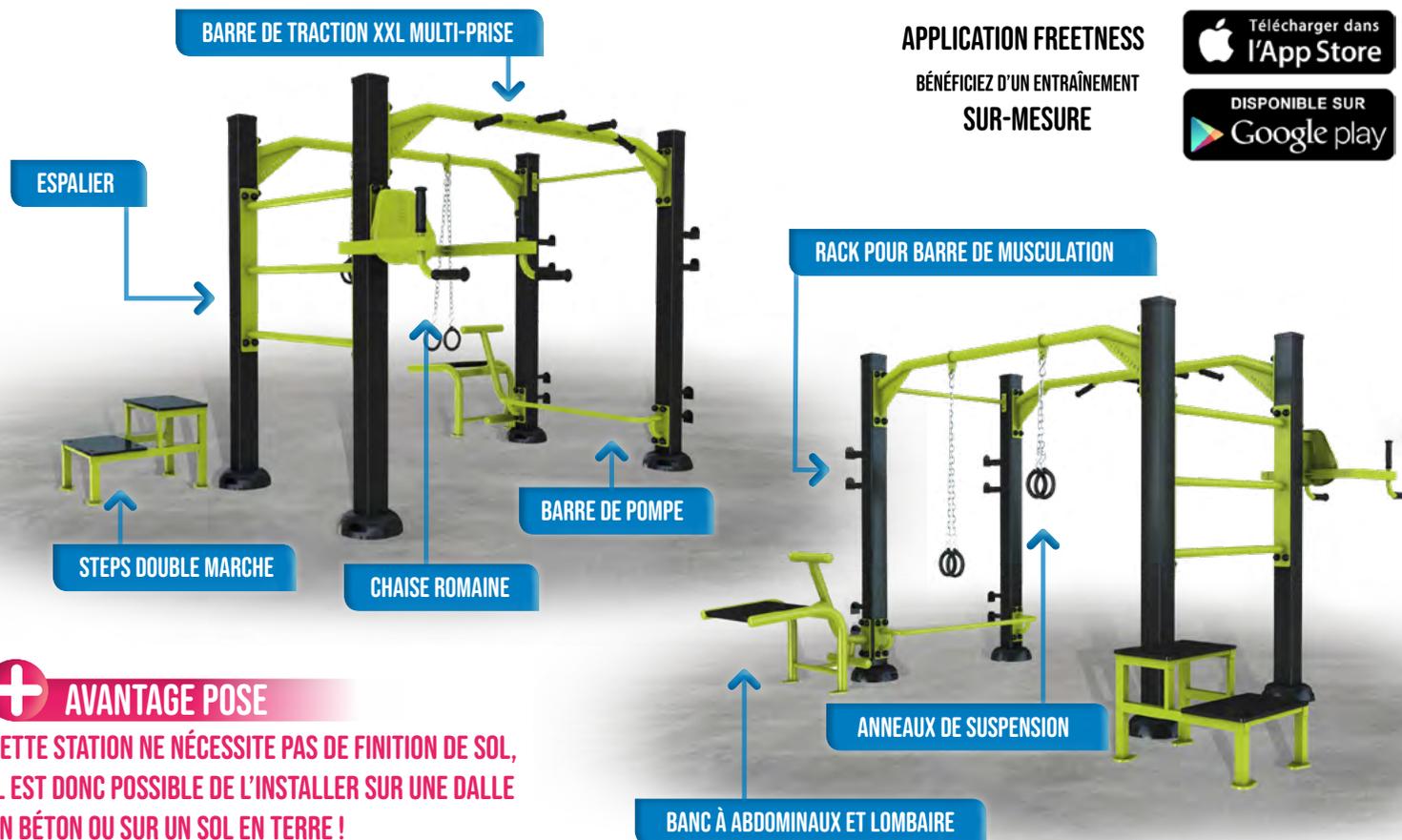
L'un de nos entrepôts d'Aigrefeuille d'Aunis

NOUVEAUTÉ 2020 !

STATION COMPACT TRAINING 2.0

UTILISATION

Profitez de 12 postes de travail et de nombreux exercices pour tous les niveaux proposés par le coach virtuel sur notre application mobile gratuite !

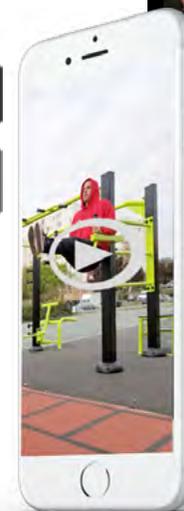


+ AVANTAGE POSE

CETTE STATION NE NÉCESSITE PAS DE FINITION DE SOL, IL EST DONC POSSIBLE DE L'INSTALLER SUR UNE DALLE EN BÉTON OU SUR UN SOL EN TERRE !

DESCRIPTIF TECHNIQUE

La station compact training 2.0, connectée à l'application Freetness, permet de s'étirer, de se tonifier les muscles du haut et du bas du corps et d'entretenir sa forme efficacement !



GAMME FITNESS



Push Pull



Chaise Romaine



Barre à Tractions



Balancelle



Squat Machine



Cavalcade Double



Vélo Elliptique



Patineur



Vélo



Marcheur Simple / Double



Rameur



Cavalcade



Balancelle



Abdos Simple



Abdos Lombaire



Pôle Stretch



Duo PMR



Volants Barreur



Volants Double



Stepper Twister



Triple Twister



Dips Twister Assis



Dips Stepper



Double Twister Assis



Twister Assis Debout

GAMME PISTON « 8 résistances »



Chest Press



Multi Press



Delt Press



Rotary Torso



Leg Press



Hack Squat



Leg Extension



Crunch Machine



Biceps Curl



Dips Machine



Rowing Machine



Réglez votre niveau de difficulté en tournant la molette.

GAMME SENIOR



Totem Senior



Mur Senior



Escalier Senior



CS 1



CS 2



CS 3



CS 4



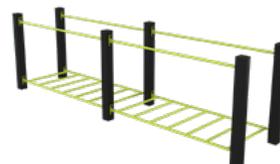
CS 5



CS 6



CS 7



Pont de motricité



Poutre d'équilibre



Saut de haies senior

GAMME PARCOURS DE SANTÉ



Saut de Haies



Pas Japonais



Saut Mouton



Slalom



Triple Poutre



Plyo Box Triple



Barre Fixe Double



Barre Fixe



Espalier



Dips



Franchissement



Parallèles 45°



Chaise Romaine



Abdos Simple

GAMME CHARGEUR

FABRIQUÉE EN FRANCE



Vélo semi-allongé chargeur USB



Vélo assis avec chargeur USB



Vélo à bras avec accès PMR et chargeur USB

GAMME STREET WORKOUT - CROSS TRAINING



Station Cross Training



Station Mix



Compact Training



Mini Station Training



Street Station



DPIO1



DPIO2



DPIO3



DPIO4



Spot 1



Spot 2



Barre Fixe



Barre Fixe Double



Barre Fixe Abdos



Barre Anneaux



Pont de Singe



Espalier



Barre de Pôle



Snake Barre



Abdos Incliné



Street Table



Workout Bench



Arçons



Dips



Triple Dips



Double Dips



Barres de Pompes



Triple Barre basse



Combiné dips P.M.R.



Dips P.M.R.



Double Pôle Barre P.M.R.



Double Pôle Barre Traction P.M.R.



Open Dips P.M.R.



Pont de Singe P.M.R.



Station P.M.R. 1



Station P.M.R. 2

STREET WORKOUT P.M.R

PARCOURS DU COMBATTANT



Filet à Grimper



Poutre Dessus Dessous



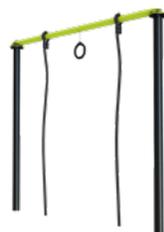
Filet Horizontal



Pont à Ramper



Table Irlandaise



Seal Trainer

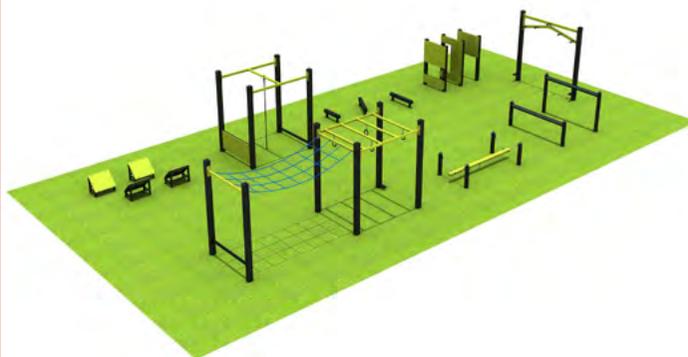


Echelle 3 Barreaux



Double Poutre

PLATEAU NINJA



Jump Ninja



Balancier Corde



Triple Poutre



Triple Panneaux



Cliff Hanger



Poutre Dessus Dessous



Poutre Mouvante



Double Suspension



Selon la norme EN 16630 : 2015, le panneau d'accueil doit être présent sur l'espace sportif de plein air



Panneau d'Accueil



Panneau de Consigne



Banc Assis Debout



Banc Training



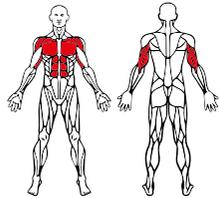
Poubelle Simple



Poubelle Double



PUSH PULL

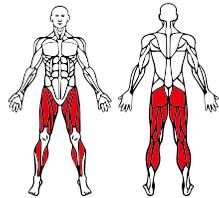


- 🍃 Pectoraux
- 🍃 Dorsaux
- 🍃 Bras

DIFFICULTÉ



SQUAT MACHINE

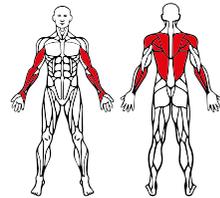


- 🍃 Fessiers
- 🍃 Cuisses
- 🍃 Mollets

DIFFICULTÉ



CHAISE ROMAINE

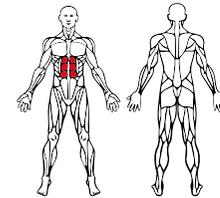


- 🍃 Pectoraux
- 🍃 Triceps
- 🍃 Abdominaux

DIFFICULTÉ



BARRE À TRACTION



- 🍃 Biceps
- 🍃 Dorsaux
- 🍃 Avant-bras

DIFFICULTÉ



Visionner



Visionner



Visionner



Visionner



GAMME FITNESS

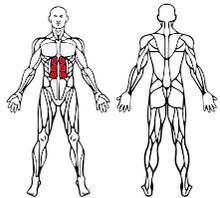
MUSCULATION

ABDOS SIMPLE

ABDOS LOMBAIRE

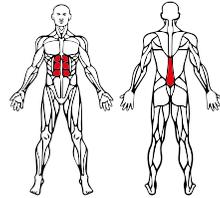
VÉLO ELLIPTIQUE

DUO ADDUCTEUR



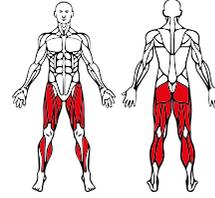
Abdominaux

DIFFICULTÉ



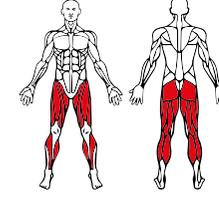
Abdominaux
Lombaires

DIFFICULTÉ



Cuisses
Fessiers
Mollets
Bras

DIFFICULTÉ



Fessiers
Cuisses
Mollets

DIFFICULTÉ



Visionner



Visionner



Visionner



Visionner

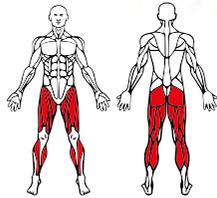


VÉLO

NOUVEAU



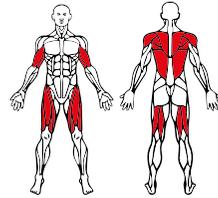
NOUVELLE OPTION :
REGLEZ LA RESISTANCE EN
TOURNANT LA MOLETTE !



- Fessiers
- Cuisses
- Mollets

DIFFICULTÉ

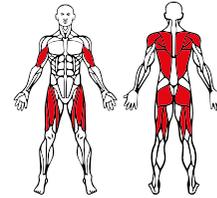
RAMEUR



- Dos
- Bras
- Cuisses

DIFFICULTÉ

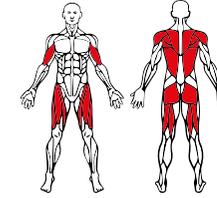
CAVALCADE



- Dos
- Bras
- Cuisses

DIFFICULTÉ

CAVALCADE DOUBLE



- Dos
- Bras
- Cuisses

DIFFICULTÉ



Visionner



Visionner



Visionner



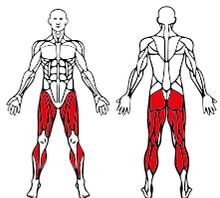
Visionner



GAMME FITNESS

CARDIO

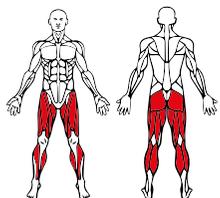
PATINEUR



- Fessiers
- Cuisses
- Mollets

DIFFICULTÉ

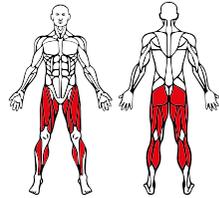
MARCHEUR



- Fessiers
- Cuisses
- Mollets

DIFFICULTÉ

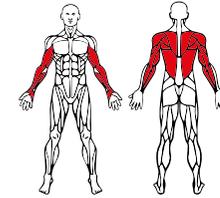
MARCHEUR DOUBLE



- Fessiers
- Cuisses
- Mollets

DIFFICULTÉ

DUO P.M.R



- Dorsaux
- Bras
- Avants-bras

DIFFICULTÉ



Visionner



Visionner



Visionner

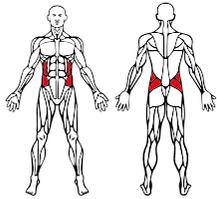


Visionner





TRIPLE TWISTER

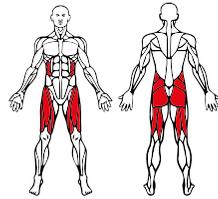


- Dos
- Bras
- Cuisses

DIFFICULTÉ



STEPPER TWISTER

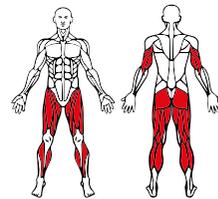


- Fessiers
- Mollets
- Cuisses

DIFFICULTÉ



STEPPER DIPS

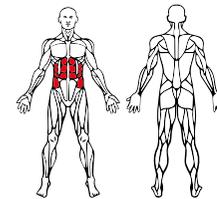


- Fessiers
- Mollets
- Cuisses
- Triceps

DIFFICULTÉ



TWISTER ASSIS DEBOUT



- Abdominaux
- Obliques

DIFFICULTÉ



Visionner



Visionner



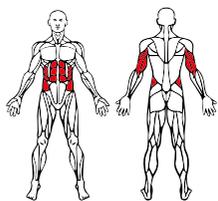
Visionner



Visionner



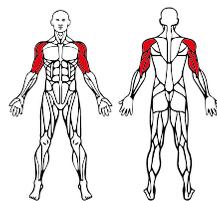
▶▶ TWISTER ET VARIANTES



- 🍃 Abdominaux
- 🍃 Obliques
- 🍃 Triceps ...

DIFFICULTÉ

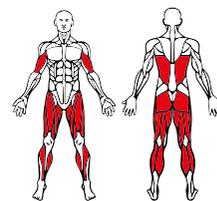
▶▶ VOLANTS BARREUR



- 🍃 Epaules
- 🍃 Bras

DIFFICULTÉ

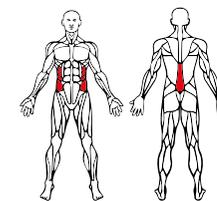
▶▶ PÔLE STRETCH



- 🍃 Dos
- 🍃 Biceps
- 🍃 Cuisses ...

DIFFICULTÉ

▶▶ BALANCELLE



- 🍃 Lombaires
- 🍃 Abdominaux
- 🍃 Obliques

DIFFICULTÉ



Visionner



Visionner



Visionner



Visionner

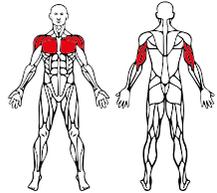


GAMME PISTON

8 RÉSISTANCES



CHEST PRESS

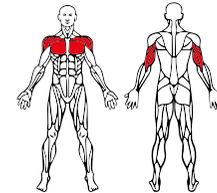


● Pectoraux
● Triceps
● Epaulles

DIFFICULTÉ



MULTI PRESS

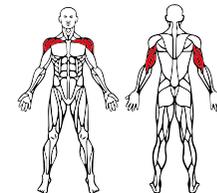


● Pectoraux
● Triceps
● Epaulles

DIFFICULTÉ



DELT PRESS

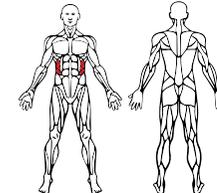


● Epaulles
● Triceps

DIFFICULTÉ



ROTARY TORSO

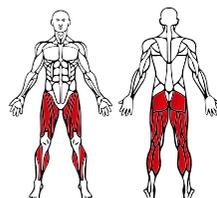


● Obliques

DIFFICULTÉ



LEG PRESS

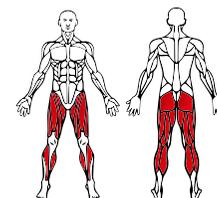


● Fessiers
● Mollets
● Cuisses

DIFFICULTÉ



HACK SQUAT

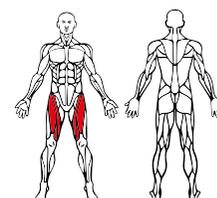


● Fessiers
● Mollets
● Cuisses

DIFFICULTÉ



LEG EXTENSION

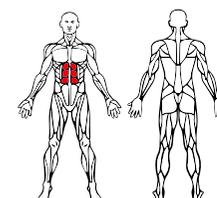


● Quadriceps

DIFFICULTÉ



CRUNCH MACHINE



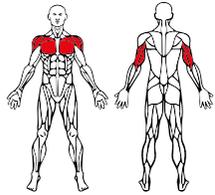
● Abdominaux

DIFFICULTÉ

GAMME PISTON

8 RÉSISTANCES

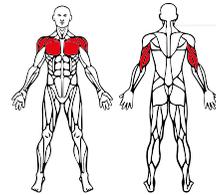
BICEPS CURL



Biceps

DIFFICULTÉ

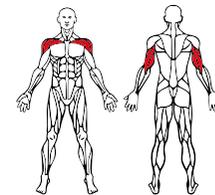
ROWING MACHINE



Dos
Trapèzes
Biceps

DIFFICULTÉ

DIPS MACHINE



Triceps
Trapèzes

DIFFICULTÉ



PISTON FREETNESS

8 RÉSISTANCES

Grâce à son piston réglable, les appareils de cette gamme sont destinés aussi bien pour les **sportifs débutants** que pour les **sportifs confirmés**.

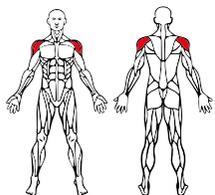
Son piston a été développé spécialement pour un **usage en extérieur** et a été testé sur plus de 100 000 cycles.

En inox, le piston FREETNESS ne craint pas l'oxydation.



TOTEM SENIOR

NOUVEAU

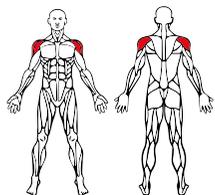


Coordination et renforcement des épaules

DIFFICULTÉ

MUR SENIOR

NOUVEAU

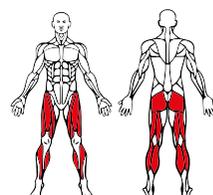


Coordination et renforcement des épaules

DIFFICULTÉ

ESCALIER SENIOR

NOUVEAU

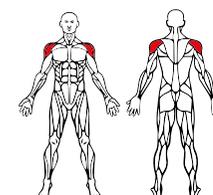


Tonifier les membres inférieurs

DIFFICULTÉ

CS 1

NOUVEAU

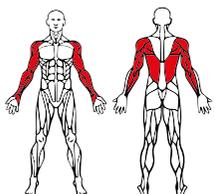


Coordination et renforcement des épaules

DIFFICULTÉ

CS 2

NOUVEAU

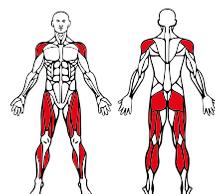


Tonifier et étirer les membres supérieurs

DIFFICULTÉ

CS 3

NOUVEAU

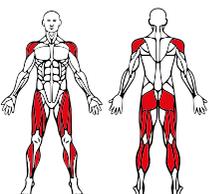


Coordination et tonification du corps

DIFFICULTÉ

CS 4

NOUVEAU

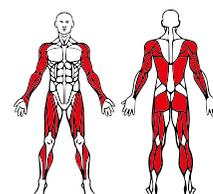


Coordination et tonification du corps

DIFFICULTÉ

CS 5

NOUVEAU



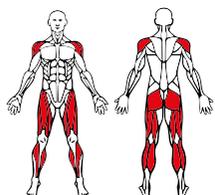
Coordination et tonification du corps

DIFFICULTÉ



CS 6

NOUVEAU



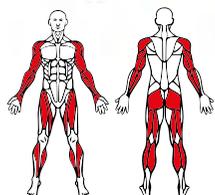
Coordination et tonification du corps

DIFFICULTÉ



CS 7

NOUVEAU

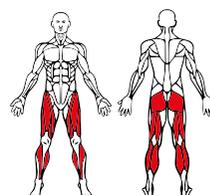
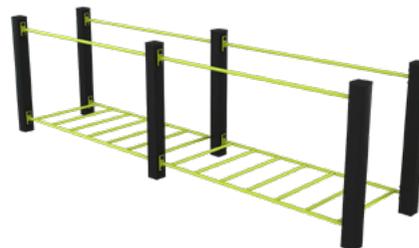


Coordination et tonification du corps

DIFFICULTÉ



PONT DE MOTRICITÉ



Motricité des membres inférieurs

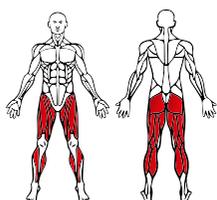
DIFFICULTÉ

Avec nos **nouveaux agrès** pour l'année 2020, nous avons le plaisir d'accompagner davantage les seniors pour :

- Réduire les risques de chute.
- Faciliter les gestes du quotidien.
- Maintenir le lien social



POUTRE D'ÉQUILIBRE

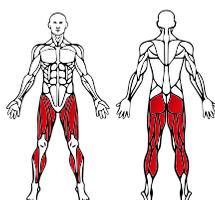


Muscles inférieurs stabilisateurs

DIFFICULTÉ



SAUT DE HAIES SENIOR

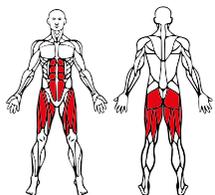
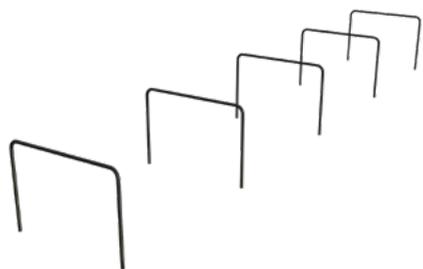


Tonification des membres inférieurs

DIFFICULTÉ



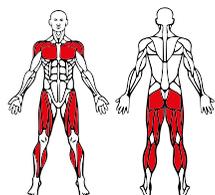
SAUT DE HAIES



- Cuisses
- Fessiers
- Abdominaux

DIFFICULTÉ

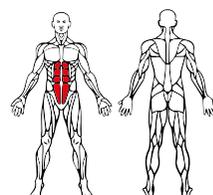
PAS JAPONAIS



- Membres inférieurs stabilisateurs

DIFFICULTÉ

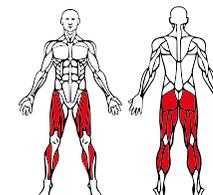
SAUTE MOUTON



- Abdominaux

DIFFICULTÉ

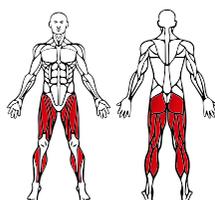
SLALOM



- Cuisses
- Fessiers
- Mollets

DIFFICULTÉ

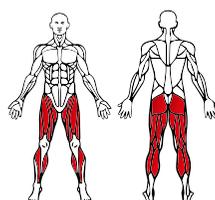
TRIPLE POUTRE



- Membres inférieurs stabilisateurs

DIFFICULTÉ

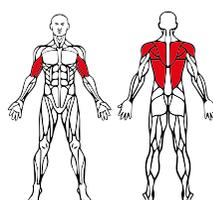
PLIO BOX TRIPLE



- Fessiers
- Mollets
- Cuisses

DIFFICULTÉ

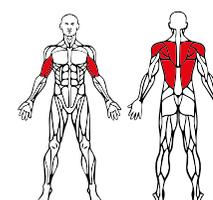
BARRE FIXE DOUBLE



- Dorsaux
- Biceps

DIFFICULTÉ

BARRE FIXE SIMPLE



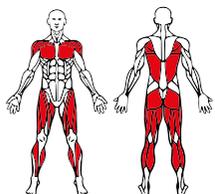
- Dorsaux
- Biceps

DIFFICULTÉ

GAMME PARCOURS DE SANTÉ

VOTRE PROMENADE SPORTIVE

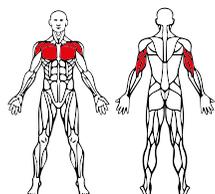
ESPALIER



Etirement des membres inférieurs et supérieurs

DIFFICULTÉ

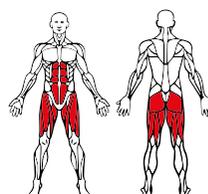
DIPS



Pectoraux
Triceps
Epaules

DIFFICULTÉ

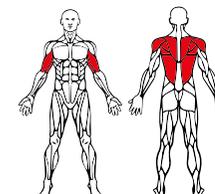
FRANCHISSEMENT



Cuisses
Fessiers
Abdominaux

DIFFICULTÉ

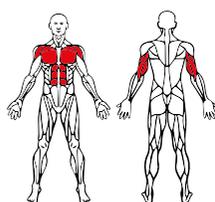
PARRALLÈLES 45°



Dorsaux
Biceps

DIFFICULTÉ

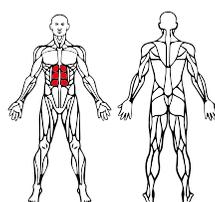
CHAISE ROMAINE



Pectoraux
Triceps
Abdominaux

DIFFICULTÉ

ABDOS SIMPLE



Abdominaux

DIFFICULTÉ



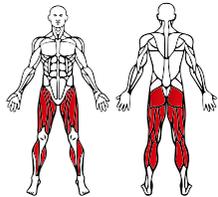
Parcourez un **itinéraire en plein air**, ponctué de plusieurs arrêts correspondants à différents exercices physiques.

Travailler le **cardio**, la **dextérité** et tonifier l'ensemble du corps grâce au **renforcement musculaire**.

GAMME CHARGEUR

PÉDALER VOUS DONNE DE L'ÉNERGIE!

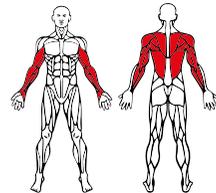
VÉLO



- Cuisses
- Fessiers
- Mollets

DIFFICULTÉ

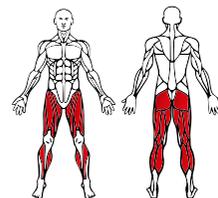
VÉLO À BRAS



- Dorsaux
- Bras
- Avant-bras

DIFFICULTÉ

VÉLO SEMI-ALLONGÉ



- Cuisses
- Fessiers
- Mollets

DIFFICULTÉ

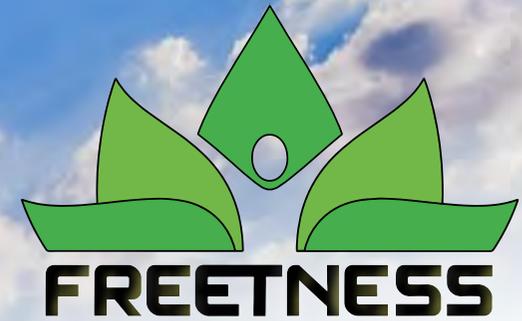


USB 2.0



Notre gamme chargeur est composée de 3 agrès, permettant de **charger votre smartphone** grâce à l'énergie développée par votre mouvement.

Des **leds de 3 couleurs** différentes vous indiquent votre niveau et vous **motivent à pédaler**.



N°1 FRANÇAIS DU FITNESS DE PLEIN AIR !

+ DE 1300 SITES INSTALLÉS EN FRANCE

STREET WORKOUT - DAMA PRO

CE QU'IL FAUT SAVOIR !

À mi-chemin entre la gymnastique et la musculation, le street workout est passé en quelques années d'un phénomène de mode à un vrai **sport reconnu**.

Il a su séduire le public grâce à son **accès libre** où les débutants côtoient les plus initiés dans la bonne humeur et où **l'entraide est le maître-mot**. Le street workout est devenu un art où les figures acrobatiques sont toujours plus spectaculaires et où les «teams» se mettent au défi.



Vous aussi, participez à l'évolution de ce sport en installant des équipements de street workout

STREET WORKOUT - DAMA PRO

SÉCURITÉ MAXIMALE

La pratique du street workout exerce des contraintes importantes sur les barres lors des efforts des sportifs. Pour ne rien laisser au hasard, nous testons la résistance de nos systèmes en laboratoire.



Chargée en son point le plus faible, la plus longue de nos barres (2 mètres) supporte la pression **jusqu'à 1 tonne** ! L'acier se déforme mais le système ne cède pas !

Sur cette image, nous testons l'accroche de la bague sur le montant en lestant cette dernière pour la contraindre à glisser. **Il ne se passe rien avant plus 1 tonne.**

NOUVEAU

Nouvelle bague
DAMA PRO



STATION CROSS TRAINING



- 🔥 14 Postes musculaires.
- 🔥 Idéal pour le renforcement musculaire.
- 🔥 Banc à abdominaux inclus.

 Dimensions : 5,83 X 3,63m
Hauteur de chute libre : 2,42m



STATION MIX



- 🔥 Jusqu'à 11 personnes en simultané.
- 🔥 Mix entre le renforcement musculaire et la pratique du street workout.

 Dimensions : 5,96 X 3,18m
Hauteur de chute libre : 2,20m



COMPACT TRAINING

NOUVEAU



- 🔥 9 Personnes simultanément.
- 🔥 Bénéficier d'un entraînement sur-mesure, grâce cette station connectée.

 Dimensions : 3,45 X 3,12m
Hauteur de chute libre : 2m



MINI STATION TRAINING



- 🔥 Un condensé pour les petits espaces !

 Dimensions : 3,79 X 3,09m
Hauteur de chute libre : 2,30m





STREET STATION



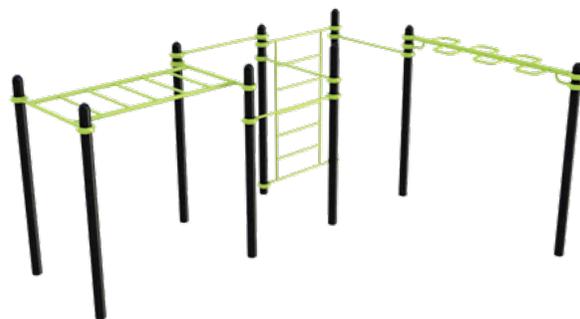
- La plus grande station de street workout de toute la gamme.



Dimensions : 13,42 X 6,32m
Hauteur de chute libre : 2,30m



SPOT 1



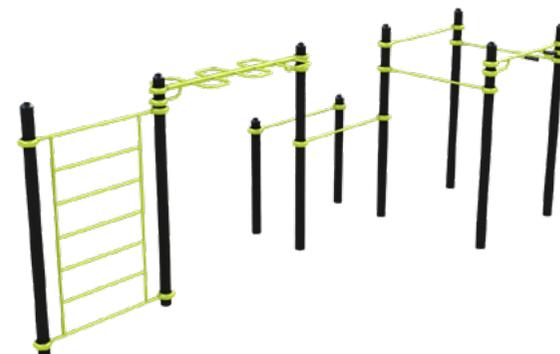
- Station ludique.
- Dispose de plusieurs barres de street workout.



Dimensions : 3,96 X 5,18m
Hauteur de chute libre : 2,30m



SPOT 2



- Station typée renforcement musculaire.
- Dispose de plusieurs barres de street workout.

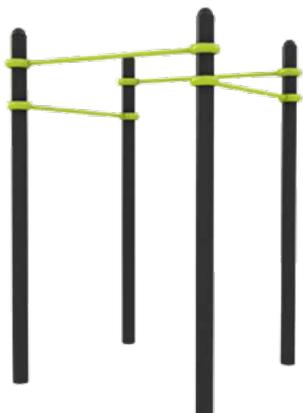


Dimensions : 2,15 X 6,66m
Hauteur de chute libre : 2,30m





DPI 01



- Station composée d'un carré de barres pour la pratique du street workout.

Dimensions : 1,72 X 1,72m
Hauteur de chute libre : 2,30m



DPI 02



- Prend peu de place.
- Mouvements de base.
- Espalier pour s'étirer.

Dimensions : 1,72 X 1,72m
Hauteur de chute libre : 2,30m



DPI 03

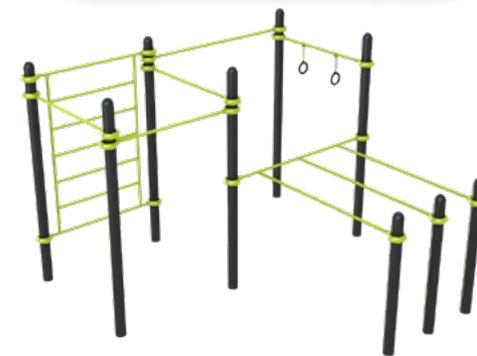


- Mouvements de base.
- Pont de singe ludique.

Dimensions : 1,72 X 3,82m
Hauteur de chute libre : 2,30m



DPI 04



- Station complète pour la pratique du street workout.
- 7 postes d'entraînement.

Dimensions : 3,72 X 3,72m
Hauteur de chute libre : 2,30m





BARRES FIXES



- 🔥 L'exercice de base du street workout, extensible à l'infini.
- 🔥 Choix de la longueur de barre.



Longueur : 1,50 à 2m
Hauteur de chute libre : 2,30m



BARRES FIXES / ABDOS



- 🔥 Prend peu de place.
- 🔥 Mouvements de base.
- 🔥 Espalier pour s'étirer.



Dimensions : 1,49 X 3,76m
Hauteur de chute libre : 2,30m



BARRE FIXE ANNEAUX



- 🔥 Exercice de gymnastique.
- 🔥 Idéal en variante aux barres fixes.



Longueur de la barre : 1,50m
Hauteur de chute libre : 2,30m



PONT DE SINGE



- 🔥 Exercice ludique et sportif.
- 🔥 Permet de travailler la coordination et la résistance.



Longueur : 2,21m
Hauteur de chute libre : 2,30m





ESPALIER



- Idéal pour s'étirer mais également pour effectuer des figures de street workout.

Longueur : 1,50m
Hauteur de chute libre : 2,30m



BARRE DE PÔLE



- Barre pour faire le drapeau.
- Diamètre idéal pour une bonne prise en main.

Longueur de la barre : 1,80m
Hauteur de chute libre : 2,30m



SNAKE BARRE



- Exercice ludique et sportif.
- Permet de travailler la coordination et la résistance.

Longueur : 2,50m
Hauteur de chute libre : 2,30m



ABDOS INCLINÉ



- Soulevé de jambes ou crunch selon le sens de la pratique.
- Barre d'accroche.

Dimensions : 1,46 X 0,78m
Hauteur de chute libre : 0,80m





STREET TABLE



- Banc plat pour abdominaux.
- Barre d'accroche.
- Convient également pour plateau pliométrie.



Dimensions : 2 X 0,80m
Hauteur de chute libre : 0,60m



ARÇONS



- Exercice de gymnastique.
- Permet de tester des figures proches du sol.



Longueur : 0,33m
Hauteur de chute libre : 0,40m



BARRE DE POMPES



- Diamètre idéal pour une bonne prise en main.
- Réglable en hauteur.



Longueur : à partir de 1,50m
Hauteur de chute libre : 0,40m



TRIPLE BARRE BASSE



- Triple barre basse ajustable en hauteur pour varier les exercices (pompes, tirages...)



Longueur : à partir de 1,50m
Hauteur de chute libre : 1,25m





DIPS



- Exercice de base du renforcement musculaire au poids du corps.
- Angles arrondis.



Longueur : 2,15m
Hauteur de chute libre : 1,15m



TRIPLE DIPS



- Exercice de base du renforcement musculaire au poids de corps.
- Version triple pour les figures.



Longueur de la barre : 2,15m
Hauteur de chute libre : 1,15m



DOUBLE DIPS



- Exercice idéal pour la musculation au poids du corps.
- Permet d'effectuer des transferts.



Longueur : 3,22m
Hauteur de chute libre : 1,45m



WORKOUT BENCH



- Accessible à tous.
- Une multitude d'exercices.
- 2 hauteurs.



Longueur : 2,30m
Hauteur de chute libre : 1,10m



COMBINÉ DISP P.M.R



Exercice au poids de corps. Différentes ouvertures et hauteurs.

DIPS P.M.R



Exercice au poids de corps. Différentes hauteurs.

OPEN DIPS P.M.R



Exercice au poids de corps. Ouverture large P.M.R.

PONT DE SINGE P.M.R



Pont de singe spécialement conçu avec une inclinaison pour être accessible P.M.R.

DOUBLE PÔLE P.M.R



Exercices de développement du haut du corps P.M.R en montant à la force des bras.

DOUBLE PÔLE + TRACTION



Exercice permettant de monter à la force des bras pour s'accrocher à la barre de traction.



Une gamme d'équipements dédiés à la pratique du street workout pour les personnes à mobilité réduite !



NOUVELLE-CALÉDONIE (MONT-DORE)

Créez un espace de street workout accessible à tous en combinant des agrès P.M.R et classiques

STATION P.M.R 1



Station complète pour P.M.R.
3 activités P.M.R.
2 barres de traction.

STATION P.M.R 2

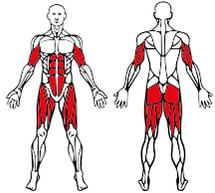
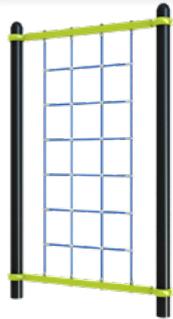


Station complète pour P.M.R.
Pont de singe XXL.
3 barres de traction.

PARCOURS DU COMBATTANT



FILET À GRIMPER

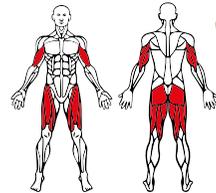


Testez votre agilité et votre rapidité en montant au filet pour passer de l'autre côté.

DIFFICULTÉ 



POUTRE DESSUS DESSOUS

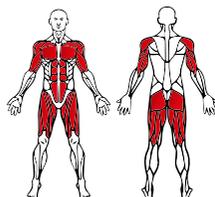
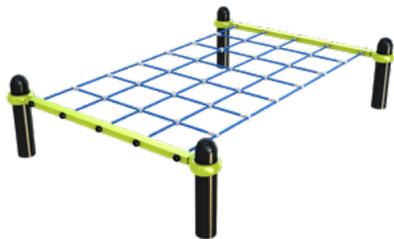


Travaillez votre cardio en passant sous les poutres basses et par-dessus les poutres hautes.

DIFFICULTÉ 



FILET À RAMPER

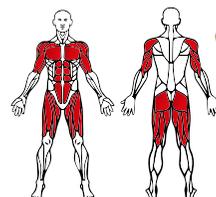


Rapidité et précision sont nécessaires pour passer d'un bout à l'autre du filet.

DIFFICULTÉ 



PONT À RAMPER



Développez votre agilité et votre technique en passant rapidement sous le pont.

DIFFICULTÉ 



PARCOURS DU COMBATTANT

VOTRE LOGO

PARCOURS DU COMBATTANT

VÉRITABLE ÉPREUVE LUDIQUE ET SPORTIVE

PENSER À VOUS ÉTIRER AVANT DE COMMENCER LE PARCOURS !

 Quadriceps
 Epoules
 Ischio-Jambiers
 Adducteurs
 Mollets
 Dos

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION FREETNESS





Avant toute pratique sportive, veuillez respecter les indications mentionnées derrière le panneau et lire les notices présentes sur chaque appareil.

En cas de besoin, contactez le gestionnaire:

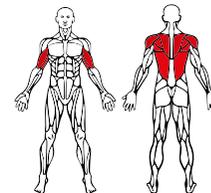
VOUS ÊTES ICI !

PERSONNALISEZ LE PANNEAU D'ACCUEIL EN FONCTION DE VOTRE PARCOURS !

NOUS CONCEVONS EN INTERNE VOS DEMANDES DE CRÉATION, CONSULTEZ- NOUS !



TABLE IRLANDAISE

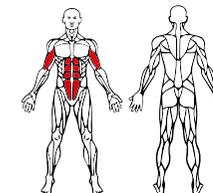


Travaillez votre technique à la force des bras pour passer la table irlandaise.

DIFFICULTÉ 



SEAL TRAINER

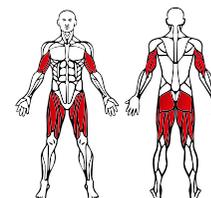


Travaillez votre explosivité en montant en haut de la corde puis en descendant sur l'autre.

DIFFICULTÉ 



ECHELLE 3 BARREAUX

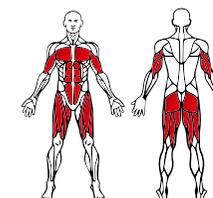


Passez par dessus l'obstacle le plus rapidement possible en vous aidant des barreaux.

DIFFICULTÉ 



DOUBLE POUTRE



Maîtrisez vos mouvements en franchissant rapidement l'obstacle par le haut.

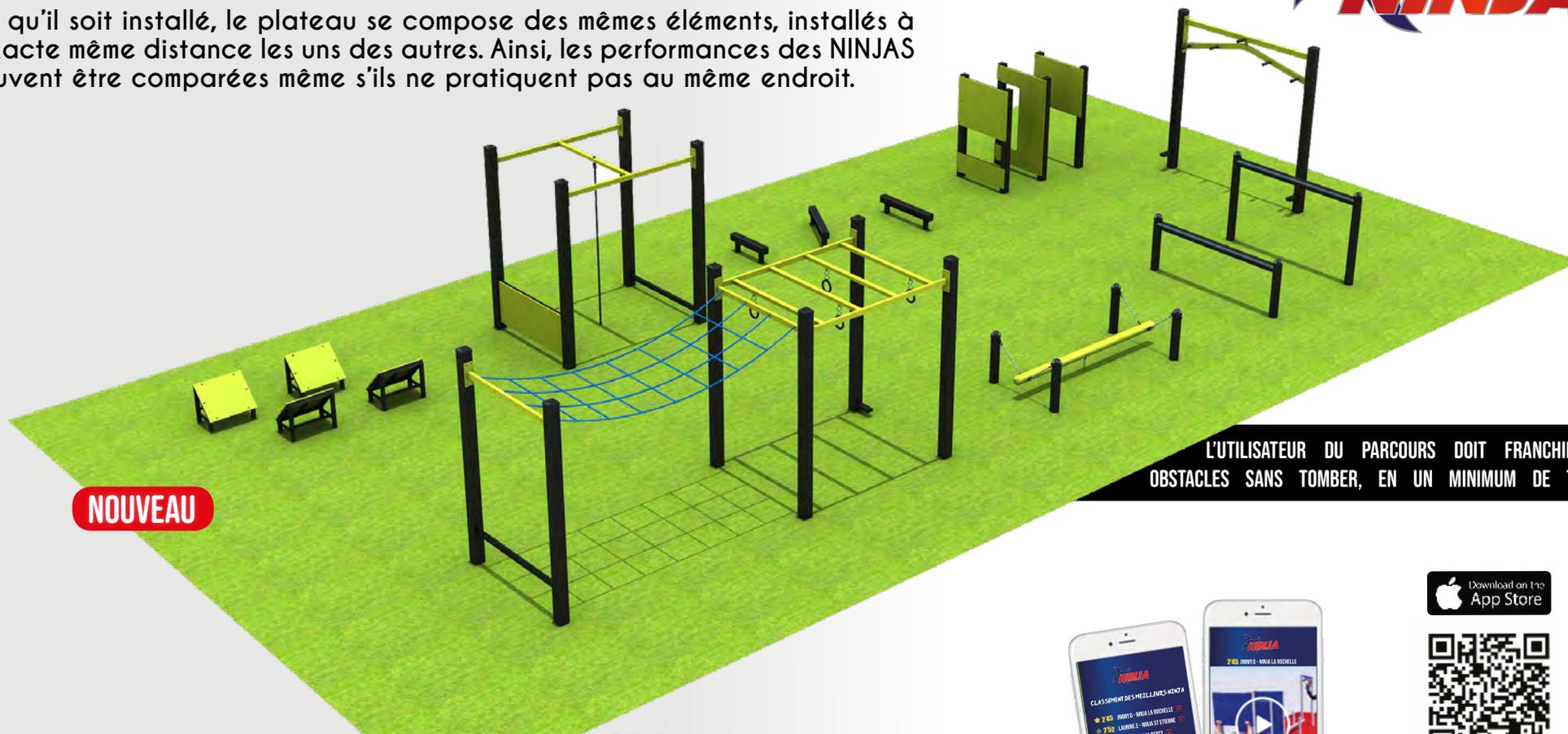
DIFFICULTÉ 



LE CONCEPT

LE PLATEAU NINJA FREETNESS C'EST LE SPORT EN VERSION LIBRE ET 2.0 !

Où qu'il soit installé, le plateau se compose des mêmes éléments, installés à l'exacte même distance les uns des autres. Ainsi, les performances des NINJAS peuvent être comparées même s'ils ne pratiquent pas au même endroit.



NOUVEAU

L'UTILISATEUR DU PARCOURS DOIT FRANCHIR LES OBSTACLES SANS TOMBER, EN UN MINIMUM DE TEMPS.

APPRENEZ, PROGRESSEZ, PARTAGEZ



Grâce à notre application mobile et son téléphone, l'utilisateur peut aussi filmer sa performance et engistrer son record. Sa vidéo sera ensuite vérifiée par nos services, puis publiée et visible de tous les autres ninjas de France !

Son record établi participera à la compétition virtuelle permanente du meilleur ninja de France !!!



APPLICATION FREETNESS !



PLATEAU NINJA

PROPOSEZ UNE NOUVELLE DISCIPLINE



JUMP NINJA

NOUVEAU



🔥 Sauter de Jump en Jump sans toucher le sol.



BALANCIER CORDE

NOUVEAU



🔥 Sauter pour attraper la corde et passer par dessus la plaque.



TRIPLE POUTRE

NOUVEAU



🔥 Passer de poutre en poutre sans toucher le sol.



TRIPLE PANNEAU

NOUVEAU



🔥 Passer entre chaque panneau, toutes les positions sont permises !



CLIFF HANGER

NOUVEAU



🔥 Monter sur la platine du poteau. Passer de poignée en poignée jusqu'à la deuxième platine sur le second poteau.



POUTRE DESSUS DESSOUS

NOUVEAU



🔥 Passer rapidement sous la première poutre puis sur la seconde.



POUTRE MOUVANTE

NOUVEAU



🔥 Monter sur la poutre et passer de l'autre côté sans toucher le sol.



DOUBLE SUSPENSION

NOUVEAU



🔥 Passer d'anneau en anneau et s'accrocher au filet en passant la barre fixée entre les deux poteaux.



PLATEAU NINJA DE LA VILLE DE BRUNOY !



PANNEAUX ET MOBILIER URBAIN



PANNEAU D'ACCUEIL



Panneau d'accueil au format 50cm x 70cm avec consignes générales, échauffement et numéros en cas d'urgence.



PANNEAU DE CONSIGNE



Panneau de consignes au format A4. A personnaliser.



BANC TRAINING



Un banc confortable pour deux personnes. Utile aussi pour faire des abdos ou comme plateau plio.



BANC ASSIS DEBOUT



Idéal pour les spectateurs et le repos des sportifs.



POUBELLE SIMPLE



Poubelle au format vigipirate



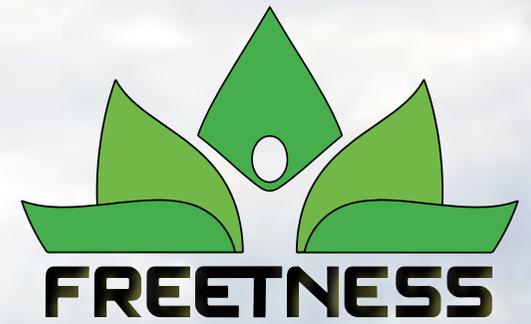
POUBELLE DOUBLE



Poubelle double au format vigipirate



Pour respecter la norme EN 16630:2015, le panneau d'accueil doit être présent sur l'espace sportif de plein-air.



INAUGURATION DU SECOND TERRAIN FREETNESS DANS LA VILLE DE LA ROCHELLE

PERSONNALISATION DE LA SIGNALÉTIQUE

PANNEAUX PERSONNALISÉS

Vous avez la possibilité d'avoir votre propre panneau d'accueil ou de signalétique. Nous personnalisons pour vous votre panneau, en fonction de votre logo, vos couleurs, votre parcours... Consultez-nous ! Nous mettons notre savoir-faire à votre disposition.

PANNEAUX D'ACCUEIL

Mairie de Toulouse

VOTRE PARCOURS SANTÉ ET FITNESS

ZONE 1

- 1 STEPPER VÉLO
- 2 VÉLO ELLIPTIQUE
- 3 VOLANTS BARREUR

ZONE 2

- 4 RAMEUR
- 5 SQUAT MACHINE
- 6 ABDO SIMPLE
- 7 CAVALCADE
- 8 TWISTER ASSIS DEBOUT

ZONE 3

- 9 TWISTER VÉLO
- 10 PUSH PULL

TÉLÉCHARGER L'APPLICATION MOBILE

Avant toute pratique sportive, veuillez respecter les indications mentionnées derrière le panneau et lire les notices présentes sur chaque appareil.

En cas de besoin, contactez le gestionnaire.

Saint Just Saint Rambert

BIENVENUE DANS VOTRE ESPACE FITNESS 1

Ville de Saint-Just-Saint-Rambert | www.sjust-strambert.fr

Conçu pour vous permettre de faire du sport, entretenir votre forme et votre vitalité tout en luttant contre le stress !
Cet aménagement a spécialement été réalisé pour vous.
Il répond aux exigences de sécurité en vigueur, la pratique restant sous votre entière responsabilité. Tout au long du parcours, vous trouverez des plans d'entraînement adaptés à votre niveau.

ÉCHAUFFEZ-VOUS !
L'échauffement est aussi important que votre entraînement !

Épaulles
Faites des mouvements de bras dans un sens, puis dans l'autre, jusqu'à sentir les épaules chauffer légèrement.

Dos
Les pieds espacés de la largeur de vos hanches, tournez le corps pour aller regarder le sol à son extrémité, alternativement vers vous et derrière les talons.

Nuque
Tournez la tête de gauche à droite, de haut en bas, sans faire des tours dans un sens et dans l'autre à amplitude maximale.

PRÉCONISATIONS
Ne pas utiliser si vous êtes enceinte, souffrez de maladies, en cas de diabète, supez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin. L'exercice physique à outrance peut présenter un danger pour la santé, observez des périodes de repos. En cas de problème durant l'utilisation, merci de contacter le gestionnaire au numéro prévu à cet effet.

Urgence médicale composez le 15 ou le 112 depuis un téléphone portable.

TÉLÉCHARGER L'APPLICATION FREETNESS ENERGY ET PROFITEZ D'UN ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

Appareils conformes à la norme EN 16630:2015
Équipements fabriqués pour FreeTress Energy
38A 21 les Grands Champs, 17290 Aiguellule d'Aunis
contact@freetress.fr | www.freetress.fr

Carquefou

VOTRE PARCOURS SANTÉ ET FITNESS

1 VOLANT BARREUR **4 BANC / PÉDALIER** **7 PUSH PULL**

2 MARCHEUR DOUBLE **5 DUO PMR** **8 VÉLO**

3 TWISTER ASSIS DEBOUT **6 VÉLO ELLIPTIQUE**

TÉLÉCHARGER L'APPLICATION MOBILE

Avant toute pratique sportive, veuillez respecter les indications mentionnées derrière le panneau et lire les notices présentes sur chaque appareil.

En cas de besoin, contactez le gestionnaire.

Ville de Ballainvilliers

BIENVENUE DANS VOTRE ESPACE FITNESS 1

mairie de ballainvilliers | www.mairie-ballainvilliers.fr

Conçu pour vous permettre de faire du sport, entretenir votre forme et votre vitalité tout en luttant contre le stress !
Cet aménagement a spécialement été réalisé pour vous.
Il répond aux exigences de sécurité en vigueur, la pratique restant sous votre entière responsabilité. Tout au long du parcours, vous trouverez des plans d'entraînement adaptés à votre niveau.

ÉCHAUFFEZ-VOUS !
L'échauffement est aussi important que votre entraînement !

Épaulles
Faites des rotations de bras dans un sens, puis dans l'autre, jusqu'à sentir les épaules chauffer légèrement.

Dos
Les pieds espacés de la largeur de vos hanches, tournez le corps pour aller regarder le sol à son extrémité, alternativement vers vous et derrière les talons.

Nuque
Tournez la tête de gauche à droite, de haut en bas, sans faire des tours dans un sens et dans l'autre à amplitude maximale.

PRÉCONISATIONS
Ne pas utiliser si vous êtes enceinte, souffrez de maladies, en cas de diabète, supez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin. L'exercice physique à outrance peut présenter un danger pour la santé, observez des périodes de repos.

Pour toutes urgences médicales composez le 15 ou le 112

APPLICATION "FREETNESS" GRATUITE ET INTUITIVE

Bénéficiez d'un entraînement SUR-MESURE

Appareils conformes à la norme EN 16630:2015
Équipements fabriqués pour FreeTress Energy
38A 21 les Grands Champs, 17290 Aiguellule d'Aunis
contact@freetress.fr | www.freetress.fr

PANNEAUX DE CONSIGNES

Animez votre parcours grâce à des panneaux de consignes, installés à côté de chaque équipements.

Ville de Ronco

VÉLO ELLIPTIQUE

NIVEAU DE DIFFICULTÉ **◆◆◆**

EXERCICE CARDO-RESPIRATOIRE

ZONE CIBLÉES

MOUVEMENT

INSTALLER VOTRE VÉLO ELLIPTIQUE SUR LE SERRAIL. LE REQUADRER EN VEUTANT S'ALIGNER SUR LES BRAS SANS TOUCHER VERTICALEMENT. RÉGULER LA HAUTEUR.

AVANT DE COMMENCER LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT, RÉGULER LA HAUTEUR DE LA SADDLE EN GARANTANT UN CONTACT CORRECT AVEC LA SADDLE. RÉGULER LA TENSION DES CÂBLES DE LA SADDLE EN GARANTANT UN CONTACT CORRECT AVEC LA SADDLE. RÉGULER LA TENSION DES CÂBLES DE LA SADDLE EN GARANTANT UN CONTACT CORRECT AVEC LA SADDLE.

1

Application FreeTress Energy

Ville de Ronco

CHEST PRESS

NIVEAU DE DIFFICULTÉ **◆◆◆**

EXERCICE MUSCULATION

ZONE CIBLÉES

MOUVEMENT

INSTALLER VOTRE CHEST PRESS SUR LE SERRAIL. RÉGULER LA HAUTEUR DE LA SADDLE EN GARANTANT UN CONTACT CORRECT AVEC LA SADDLE. RÉGULER LA TENSION DES CÂBLES DE LA SADDLE EN GARANTANT UN CONTACT CORRECT AVEC LA SADDLE.

2

Application FreeTress Energy

Ville de Ronco

MULTI PRESS

NIVEAU DE DIFFICULTÉ **◆◆◆**

EXERCICE DE MUSCULATION

ZONE CIBLÉES

MOUVEMENT

INSTALLER VOTRE MULTI PRESS SUR LE SERRAIL. RÉGULER LA HAUTEUR DE LA SADDLE EN GARANTANT UN CONTACT CORRECT AVEC LA SADDLE. RÉGULER LA TENSION DES CÂBLES DE LA SADDLE EN GARANTANT UN CONTACT CORRECT AVEC LA SADDLE.

3

Application FreeTress Energy

PERSONNALISATION DES APPAREILS



SUR MESURE

FITNESS (DOUBLE POTENCE)



Notre châssis double potence dans la gamme fitness vous offre la possibilité de faire des combinés à votre guise. Pour un choix d'appareils encore plus large ou pour faire évoluer votre aire, à moindre coût et sans recourir à de nouveaux travaux.

STREET WORKOUT



Nos équipements de Street Workout sont modulables, vous avez la possibilité de créer une station sur mesure selon vos besoins.



CHOIX DE COLORIS



Besoin d'un coloris spécial ? Ça tombe bien, chez Freetness, les coloris sont personnalisables ! Consultez-nous pour toutes vos demandes spéciales !

L'APPLICATION MOBILE DE COACHING FREETNESS



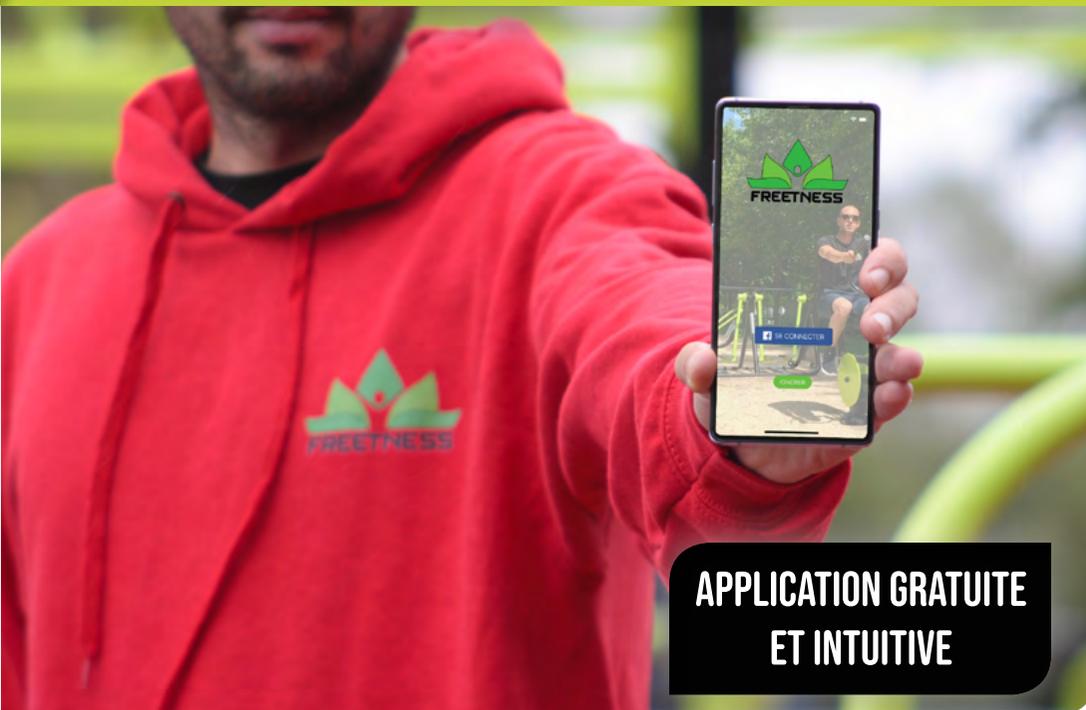
TÉLÉCHARGEZ-LA GRATUITEMENT !

GET IT ON
Google Play

Download on the
App Store



NOS APPAREILS ULTRA-CONNECTÉS - APPLICATION FREETNESS

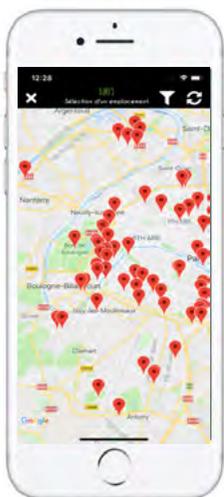


APPLICATION GRATUITE
ET INTUITIVE

Grâce à l'application FREETNESS que vous obtiendrez gratuitement et rapidement en flashant le QR CODE présent sur nos machines, nous vous offrons un programme d'entraînement adapté et détaillé pour vous accompagner tout au long de vos séances.

UN VÉRITABLE COACH DANS SA POCHE !

L'application FREETNESS, c'est un peu comme avoir son coach dans sa poche. Nous vous établissons un programme sur-mesure par rapport à ce que vous souhaitez travailler, votre niveau de forme et les équipements dont vous disposez.



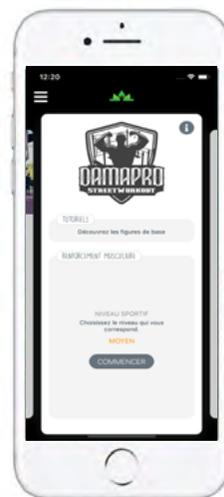
SÉLECTION DU LIEU



SÉLECTION DES AGRÈS



CHOIX DU PROGRAMME



NIVEAU DE DIFFICULTÉ



APPRENDRE L'EXERCICE



VISUEL ENTRAÎNEMENT

LE CHOIX D'UN SOL ADAPTÉ



SOL NATUREL



COPEAUX DE BOIS



GRAVIER



SOL SOUPLE COULÉ



SABLE



ENROBÉ



STABILISÉ



GAZON SYNTHÉTIQUE



DALLES AMORTISSANTES



La norme européenne préconise une finition de sol pour votre installation de plein-air selon les hauteurs de chute de vos agrès.

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

BESOIN D'UN POSEUR ?

CONTACTEZ-NOUS !

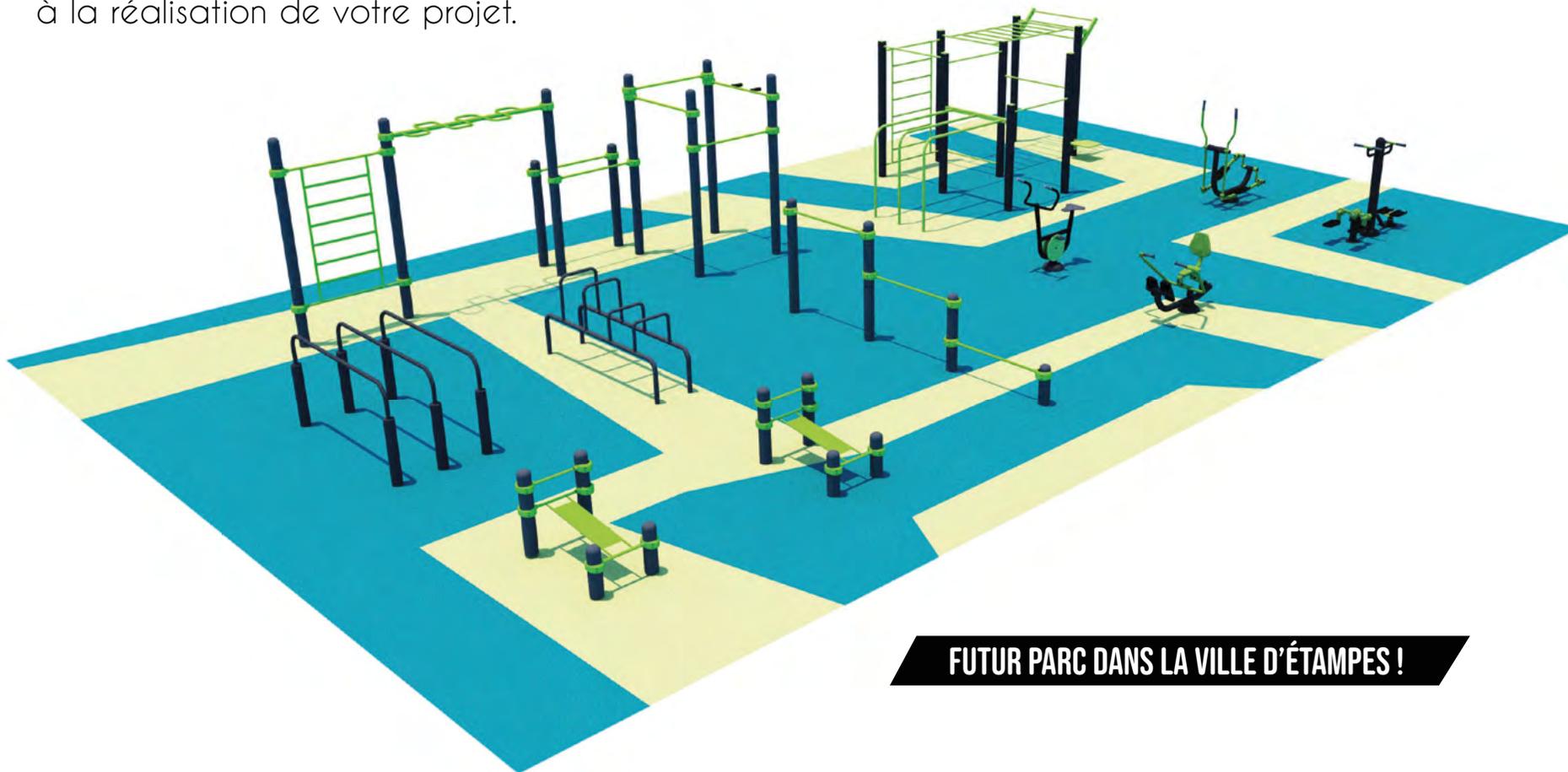


MISE EN SITUATION 3D ET CONSEILS

PROJETEZ-VOUS DANS VOTRE FUTUR PARC

Fort de plusieurs centaines de sites installés, notre expérience nous permet de vous proposer des produits adaptés à la pratique sportive en libre accès, testés, contrôlés et reconnus.

De la conception des appareils à la remise du chantier, nous prenons en charge toutes les étapes nécessaires à la réalisation de votre projet.



FUTUR PARC DANS LA VILLE D'ÉTAMPES !

À partir d'une idée, d'un budget ou encore d'un espace à aménager, nous construisons votre projet en 3D rapidement et fidèlement. **Consultez-nous !**

DÉVELOPPEMENT DURABLE

1 ARBRE PLANTÉ POUR CHAQUE COMMANDE

Préserver notre environnement, réduire nos Emissions carbone et recycler nos productions ont toujours été des axes majeurs chez FREETNESS.

Aujourd'hui et grâce à vous, nous nous lançons dans un programme de reforestation.

NOTRE ENGAGEMENT POUR LA PLANÈTE

REFORESTATION

Pour chaque commande de matériel FREETNESS, nous plantons un arbre !

CONCEPTION DURABLE

En concevant des appareils robustes et durables, nous limitons le besoin en entretien et en pièces détachées.

RÉDUCTION DE NOTRE EMPREINTE CO₂

Grâce à notre réseau de distribution, nous vous mettons en relation avec un revendeur local lorsque cela est nécessaire. Nous diminuons ainsi notre empreinte CO₂.

RECYCLAGE

99% des matériaux utilisés pour la fabrication des appareils FREETNESS sont recyclables.

DIMINUTION DES MATIÈRES PLASTIQUES

Nos équipements sont constitués presque entièrement d'acier. Les matières plastiques sont réduites aux poignées et aux caches.



+ DE 1 3 0 0 SITES INSTALLÉS EN FRANCE



CONTACTEZ-NOUS DÈS MAINTENANT !

WWW.FREETNESS.FR

FREETNESS, CONCEPTEUR DE BIEN ÊTRE !



 SUIVEZ-NOUS !

 CONTACTEZ-NOUS !



FREETNESS
DAMA STREET WORKOUT



#FREETNESSENERGY
#DAMAPRO17

TEL : 05 24 84 77 27
CONTACT@FREETNESS.FR
WWW.FREETNESS.FR

FREETNESS ENERGY - DAMA PRO
PREMIER'S FRANCE SARL 38A ZI LES GRANDS CHAMPS
17290 AIGREFEUILLE D'AUNIS

