



## Équipement cardio-vasculaire

Tapis roulant	8
Multi-exerciseur (elliptique)	6
Vélo électronique	
<i>Position traditionnelle</i>	3
<i>Position semi-allongée</i>	2
Simulateur d'escaliers	2
Simulateur d'escaliers hybride (Summit)	1
Vélo pignon fixe (spinning)	1
Rameur	1

## Équipement musculaire

Flexion des cuisses	1
Développé des jambes (assis)	1
Adduction des jambes	1
Abduction des jambes	1
Combiné adduction et abduction des bras	1
Developpé /Traction verticale avec rangée de poids (assisté ou libre)	1
Double poulies ajustables	1
Smith machine	1
Rack pour barre Olympique pour squat/developpé couché	
Multistation à 4 rangées de poids	1
Multistation fonctionnelle VERSA à 2 rangées de poids et accessoires	
TRX	
Corde de bataille	
Banc d'étirement (principalement dos et épaules)	1
Extension du dos	1
Bancs ajustables avec roulettes (3 plateaux – inclinés / 1 plateau – décliné)	4
Support à «dumbells ou haltères courts» horizontal 2 étages (11 paires)	1
Support à «dumbells ou haltères courts» horizontal 1 étage (10 paires)	1
Support à «dumbells ou haltères courts» vertical 8 étages (8 paires)	1
Paires de « dumbells ou haltères courts »	16
Plaques de poids olympiques pour Smith Machine, racks et barre	52
Barre d'exercices EZ	2
Barre Olympique	1
Barre d'exercices droite	1
Kettlebell	(5 paires)
Ballon d'exercices lourds (medecine)	5

## **Ensemble accessoires divers**

Step	3
Blocs pour step	32
Planche de proprioception rectangulaire (facile)	1
Planche de proprioception ronde (difficile)	1
« Dynadisc »	2
Bosu	2
Tapis de sol (4' X 6' X 1,5")	4
Tapis de sol (4' X 2' X 1")	4
« Punching bag » base sur pied	1
Escalier mural double en bois vernis	1
Système d'émetteurs pour télévision	3
Système de récepteurs pour télévision	18
Ballons suisses	5

## **Ensemble accessoires – Cours de Groupe**

Ballons suisses	15
Tapis de sol (4' X 2' X 1")	19
Élastiques avec poignées :	20 verts et 9 rouges
Paires de « dumbbells ou haltères courts »	26
Tapis de yoga	22
Sangle de yoga	21
Blocs de yoga	16
Paires de « dumbbells ou haltères courts »	26
Rouleau magique	21
Vélo de spinning keiser	14