

Présentation du projet

L'Arene CrossFit Fontenay





1) Les co-fondateurs et coaches

SIMOES Marc

Co-gérant et coach principal CrossFit

Né le 22/01/1990 à COURCOURONNES

Adresse : 23 rue Alexis Revenaz 91000 EVRY

Formation, diplômes : -DU Préparation physique et réathlétisation (obtention juin 2015)

-Certification CrossFit level 1 (décembre 2014) et CrossFit Kids

Activités extra ou para-professionnelles :

-Rugbyman à haut niveau pendant plus de 10ans

- CrossFiteur depuis 4 ans

-Créateur et Gérant de l'association sportive CROSS WORK & FIT SENART depuis octobre 2014 comprenant environ 25 adhérents

-Coach dans notre première Box , L'Arene Crossfit Senart depuis mai 2015

CROUZILLES Thomas

Co-gérant et coach principal

Née le 10/10/1988 à Fontenay sous bois

Adresse : 13 Rue Gaston Charles, 94120 Fontenay sous bois

Formation, diplômes : Licence STAPS en 2009 , Level 1 coach Crossfit obtenu en 2015

Activités extra ou para-professionnelles :

- Foot à haut niveau pendant plus de 10ans

- CrossFiteur depuis 4 ans

-Créateur et Gérant de l'association sportive CROSS WORK & FIT SENART depuis octobre 2014 comprenant environ 25 adhérents

-Coach dans notre première Box , L'Arene Crossfit Senart depuis mai 2015

2) Notre projet

Qu'est-ce que le CrossFit ?

Venu des Etats-Unis et lancé par Reebok en France, le CrossFit est un programme de préparation physique et d'entraînement musculaire qui repose sur un enchaînement de mouvements fonctionnels variés, de forte intensité, et issus de différentes disciplines sportives telles que la gymnastique, le fitness, l'haltérophilie, l'athlétisme, l'exercice cardio, etc...



Ces exercices, d'une durée variable, sont appelés WOD (Workout of the Day). Praticué régulièrement, le CrossFit renforce l'endurance cardio vasculaire et respiratoire, le développement musculaire, la vitesse, la force, la souplesse, la puissance, l'agilité, l'équilibre et la coordination. Le CrossFit se base sur des mouvements naturels du corps (pousser, tirer, lancer, soulever),

incitant les pratiquants à surtout travailler leurs faiblesses tout en développant leurs forces. L'entraînement CrossFit correspond à un mode de vie urbain et actif, il s'adresse à tous, quel que soit le niveau d'aptitude physique, l'âge, le sexe.

Les CrossFitters effectuent leurs séances d'entraînement ensemble afin de se mesurer les uns aux autres et de repousser leurs limites. Chaque entraînement est un challenge. Les pratiquants se rejoignent dans une salle CrossFit, appelées « Box » dans une ambiance détendue et amicale. Ils font partie d'une vraie communauté qui partage ses expériences.

La nutrition tient une place primordiale dans la pratique du CrossFit. Lorsque l'on parle de nutrition, il faut penser « carburant » et non « régime ». La pratique du CrossFit est optimisée en adoptant une alimentation saine et équilibrée basée sur des protéines, fruits et légumes verts.

Pourquoi une salle de CrossFit ?

Nous sommes tous 2 pratiquants et passionnés de CrossFit. Nous croyons que la condition physique optimale est basée sur des mouvements du corps naturel et non sur des machines de dernière technologie. Dans une salle de sport classique, les coachs sont là pour expliquer le fonctionnement de la salle et des machines alors que dans une salle de CrossFit les coachs sont là pour corriger, encadrer, motiver les athlètes. Une session de CrossFit est en général limitée à 15 personnes, ce qui permet un meilleur suivi et donc de meilleurs résultats. De plus, le CrossFit s'allie à un mode

d'alimentation sain. Des conseils nutrition sont donnés tout au long de l'entraînement des athlètes pour des résultats optimaux.

Aujourd'hui nous sommes à notre 5e box ouverte dont , la première à Senart , puis Amiens ,Le Mans , Ivry sur seine et Fontenay sous bois .

Site Web : www.larenecrossfit-fontenay.com

Fiche signalétique de l'entreprise

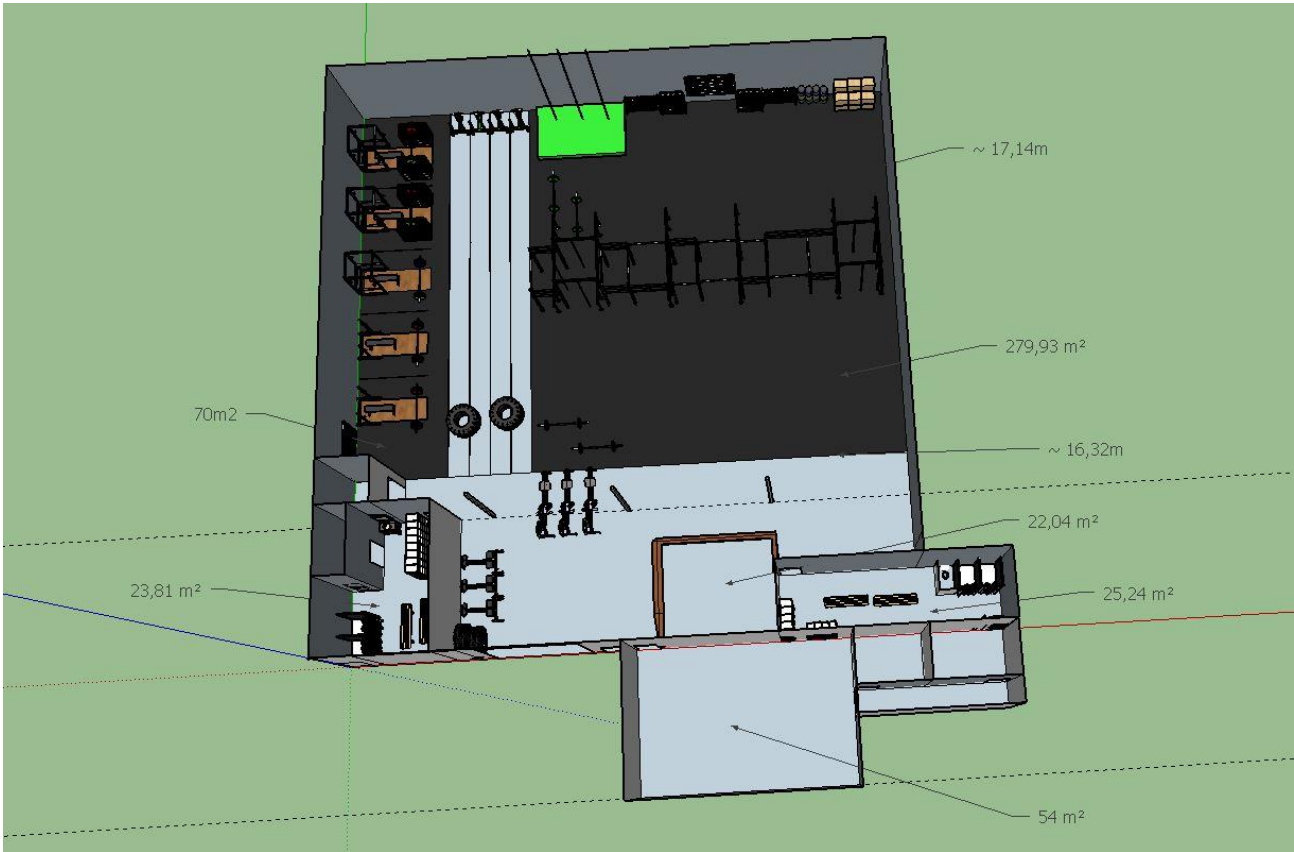
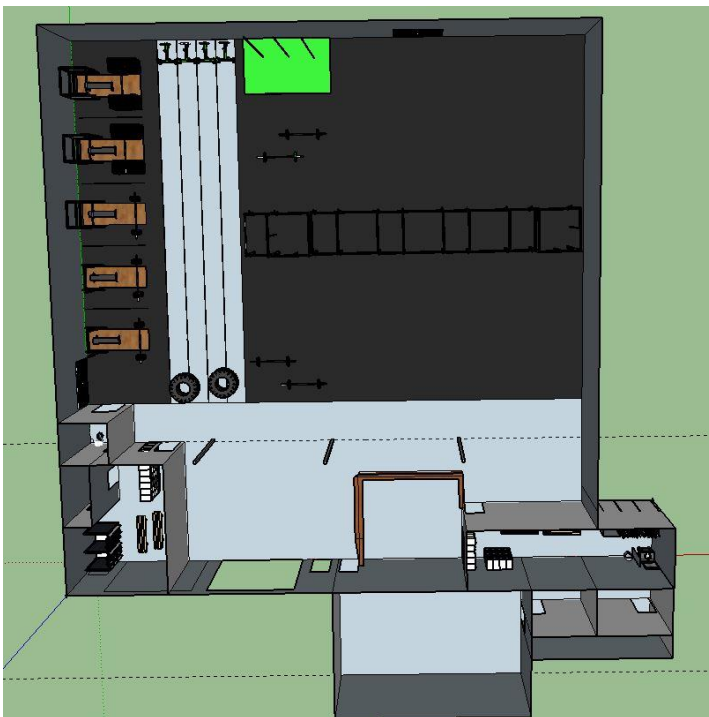
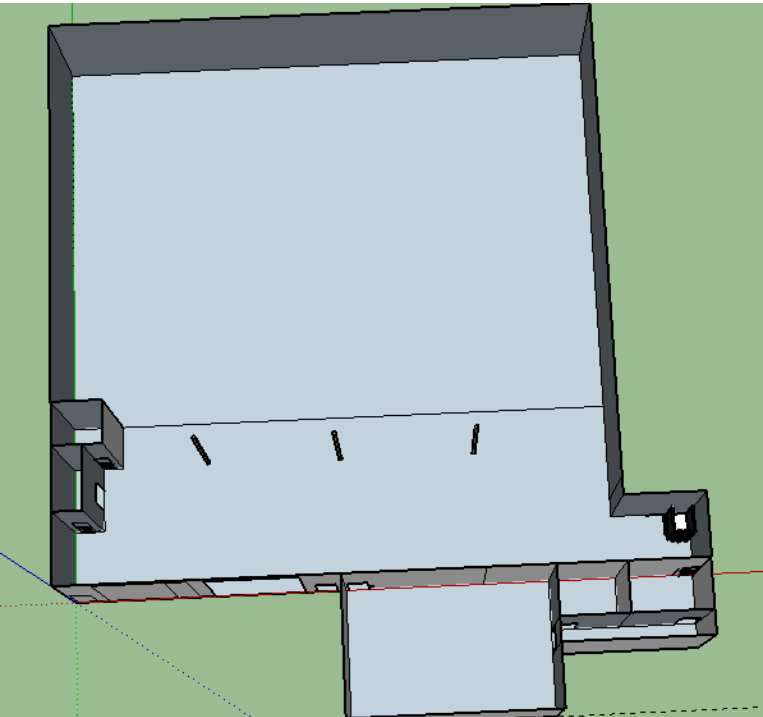
Nom : PolzFit Sas - L'Arene CrossFit Fontenay

Localisation : 6 rue Roger Salengro , (batiment F) 94120 Fontenay s/bois

Avancée du projet

Date de démarrage : 15 Septembre 2018







3) Notre différence

L'Arene sait se démarquer par plusieurs atouts. D'une part, sa superficie de 1200m² permet une liberté, un accès en cours sans coach sur toute la journée.

Une amplitude horaire de 7h à 22h du Lundi au Vendredi, 10h 15h le Samedi et 10h à 12h le Dimanche.

Un espace de vie (lounge, bar à jus, shopping) de plus de 200m², un espace cours de 700m² et des vestiaires de 200m² pour un total de 6 douches hommes et 6 douches femmes, avec 6 toilettes au total.

Des coachs certifiés et diplômés à la fois par l'Etat français mais aussi spécialisés par le Level One (minimum) de CrossFit.

PLANNING DE LA GRANDE ARÈNE							
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7 H							
10 H	8 ⁰⁰ -9 ⁰⁰	7 ⁰⁰ -8 ⁰⁰	8 ⁰⁰ -9 ⁰⁰	8 ⁰⁰ -9 ⁰⁰	7 ⁰⁰ -9 ⁰⁰		
11 H						10 ³⁰ -11 ³⁰	10 ³⁰ -11 ³⁰
12 H						11 ³⁰ -12 ³⁰	
13 H	12 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	12 ¹⁵ -13 ⁰⁰	12 ¹⁵ -13 ¹⁵	12 ⁴⁵ -13 ⁴⁵	12 ¹⁵ -13 ¹⁵		
14 H						10 ⁰⁰ -15 ⁰⁰	
15 H						14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰	
16 H							
17 H							
18 H	17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰	17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰	17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰	17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰	17 ³⁰ -18 ³⁰		
19 H	18 ¹⁵ -19 ¹⁵	18 ¹⁵ -19 ¹⁵	18 ¹⁵ -19 ¹⁵	18 ¹⁵ -19 ¹⁵	18 ⁴⁵ -19 ⁴⁵		
20 H	19 ³⁰ -20 ³⁰	19 ³⁰ -20 ³⁰	19 ³⁰ -20 ³⁰	19 ³⁰ -20 ³⁰	20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰		
21 H	20 ⁴⁵ -21 ⁴⁵	20 ⁴⁵ -21 ⁴⁵	20 ⁴⁵ -21 ⁴⁵	20 ⁴⁵ -21 ⁴⁵			
22 H							

CE PLANNING N'EST QU'À TITRE INDICATIF - IL SE PEUT QU'IL Y AIT DES MODIFICATIONS

WOD
INIT.
OPEN GYM

Ceci est un exemple non définitif du planning de notre salle. Se référer aux horaires donnés plus haut.

4) Les PRIX

Notre secteur d'activité

Nous sommes situés dans le secteur de la remise en forme et du bien-être. Nous sommes au croisement d'une salle de sport classique et du coaching personnalisé.

Le marché du bien-être en France est en pleine croissance depuis ces 5 dernières années 13% de croissance l'an dernier (2014) pour le marché du fitness (uniquement salle de sport). Il représente plus de 2,5Milliards de C.A.

Plus accès sur le Coaching, le CrossFit est un excellent compromis entre salles de Fitness traditionnelles low-cost et Coachings personnel privés souvent très chère.



Nos offres sont les suivantes :

1 accès (1 cours coaché de 1h) par semaine est de ~~49€/mois~~ → 42€ l'offre CE.

2 accès (2 cours coaché de 1h) par semaine est de ~~69€/mois~~ → 59€ l'offre CE.

3 accès (3 cours coaché de 1h) par semaine est de ~~89€/mois~~ → 79€ l'offre CE.

Accès illimité par semaine est de ~~104€/mois~~ → 90€ Offre CE.

**Remise sur chaque
abonnement + Frais de
dossier à
39€ au lieu de 70€**

La clientèle

Nous pouvons toucher à la fois les adhérents de salle de fitness qui recherchent la performance physique autant que les personnes qui veulent de la remise en forme mais aussi les novices ou challengers, les personnes recherchant un lien social ou un esprit communautaire, des comités d'entreprises.

Nous allons principalement toucher les entreprises locales, les habitants avoisinant. Etant donné que notre futur local se trouve dans une zone d'activité, à proximité de la gare RER de VAL de Fontenay (10 minutes à pied) et du centre commercial Val de Fontenay.