

# CROSSFIT WONDERLAND

WWW.CROSSFITWONDERLAND.COM





#### 03 02 01 Objectifs A propos de nous Valeurs

05 Structure

Abonnement

06

07 Plan Individualise

# 04 Nos Services

# **08** Apperçu 2025

# A PROPOS DE NOUS



Notre mission : changer des vies grâce au FITNESS/SANTÉ, à la NUTRITION et au STYLE DE VIE en rendant le fitness amusant et durable afin que les Wonderlanders puissent profiter de leur vie jusqu'à 90 ans. Leur fournir le courage mental, physique et émotionnel nécessaire pour affronter tout ce que la vie leur réserve.



Notre vision : Bâtir une communauté diversifiée et durable d'individus résilients qui voient les défis comme des opportunités.



# VALEURS



#### Travail d'équipe

«Le tout est plus grand que la somme de ses parties.» C'est reconnaître que vous contribuez au succès des autres et qu'ils contribuent au vôtre. Les Wonderlanders prennent soin les uns des autres



#### Ownership

Les Wonderlanders assument leur responsabilité cell de leur environnement. Ils s'efforcent de bien bouger en appliquant les conseils d'entraînement et en offrant un espace d'entraînement propre aux autres athlètes.



#### **Growth Mindset**

Les Wonderlanders voient les défis comme des opportunités pour s'améliorer. Peu importe le niveau actuelle, elle sait qu'en y travaillant constamment, elle s'améliorera.

#### Wonderlander

Voilà qui nous sommes. Les Wonderlanders sont des individus qui recherchent des changements permanent, non seulement pour leur fitness, mais aussi pour leur santé physique et mentale.

# BUTS ET OBJECTIFS POUR 2025 POUR VOTRE FITNESS JOURNEY



Flexibilité accrue avec nos services



Maximisez votre capacité à développer votre forme physique et à vous creer une *buffer* contre les maladies



Développer une approche long terme de la santé, de la forme physique, de la nutrition, de la récupération et du style de vie



# **FITNESS JOURNEY**

Du novice au CrossFitter expérimenté, nous souhaitons vous proposer des défis amusants et enrichissants. Mais il faut du temps pour développer des compétences et de la force. Cette année, nous vous mettons au défi de vous engager. Faites vous une promesse à vous même, en fonction de l'endroit où vous en êtes dans votre fitness journey.

concept

Developper

#### Maitrîser



Apprendre quelque chose de nouveau



		MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY		SUNDAY
		CROSSFIT	SPECIALTY	CROSSFIT	SPECIALTY	CROSSFIT	SPECIALTY	CROSSFIT	SPECIALTY	CROSSFIT	SPECIALTY	CROSSFIT	SPECIALTY	
6 am	00 30	CrossFit		CrossFit	Snatch	CrossFit	3	CrossFit	C & J	CrossFit	Pushing			
7 am	00												2	
	30	CrossFit	Conjugate	CrossFit	Conjugate	CrossFit		CrossFit	Conjugate	CrossFit	Conjugate			
8 am	00													
	30	CrossFit		CrossFit		CrossFit		CrossFit		CrossFit	2	CrossFit	-	
g am 10 am	00				-	_		-						
	30	MOMFIT		MOMFIT		MOMFIT		MOMFIT		MOMFIT		CrossFit		
	30											Mobility		
	00													
am	30											CrossFit	-	
	00	0		0	Question	0	D. II'	0		0	Durk		1	
12 pm	30	CrossFit		CrossFit	Snatch	CrossFit	Pulling	CrossFit	C&J	CrossFit	Pushing			Qualifiers Challenges
1 pm	00													& More
	30													
2 pm	00													
1	30													
3 pm	00 30													
4 pm	00												-	
	30	CrossFit		CrossFit		CrossFit		CrossFit		CrossFit			-	
	00													(II
5 pm	30	CrossFit	Squat	CrossFit	Snatch	CrossFit	Pulling	CrossFit	C&J	CrossFit	Pushing			
6 pm	00		oquar		onacch		i uning		040		T dorming			
	30	CrossFit		CrossFit	Hyrox :	CrossFit	P2HS	CrossFit	Hyrox :	CrossFit				
7 pm	00												-	
	30													7
spm	30													

# STRUCTURE DE CLASSE EXPLIQUÉ

CrossFit vous donnera tous les résultats souhaités SI vous êtes constant et patient. Choisissez entre un abonnement annuel ou saisonnier.



Les cours spécialisés vous permettent de vous concentrer sur un aspect de votre fitness. Ceux-ci se dérouleront sur des cycles de 12 semaines<sup>\*</sup>. Engagez-vous pour l'année ou choisissez au fur et à mesure.

Vous recherchez un défi spécifique pour rester engagé toute l'année ? C'est le type de cours qu'il vous faut. 3 objectifs différents, Choisissez-en un, et voyez ce qu'un an de travail constant vous apporte.

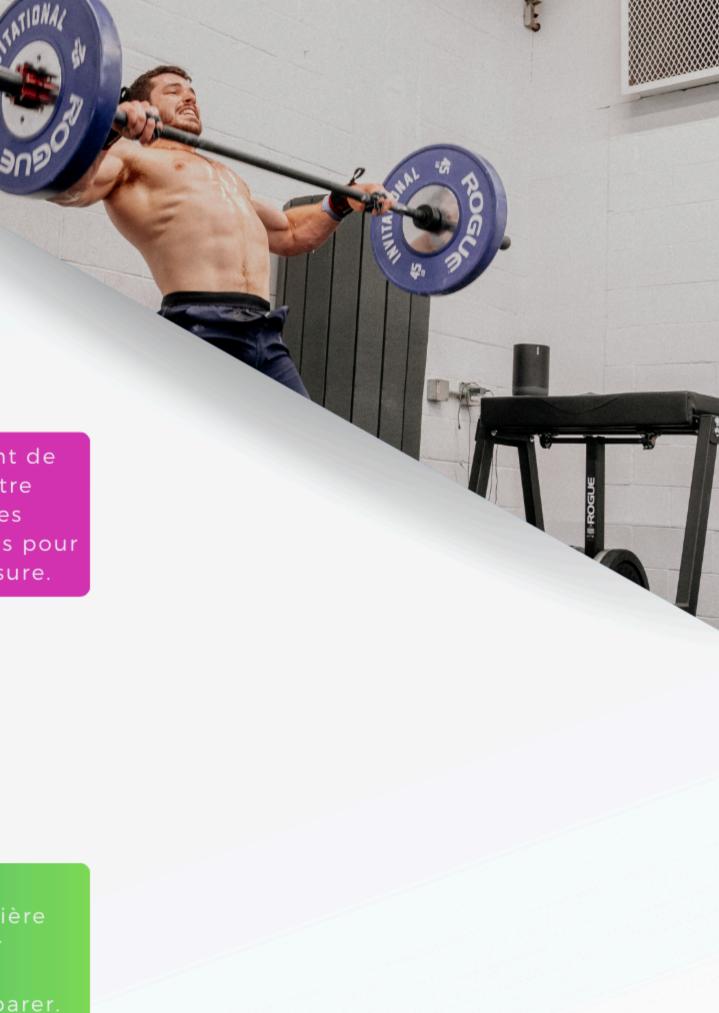


METABOLIC

NUTRITIO

#### **Cours HYROX**

Vous vous préparez pour votre première course Hyrox ou souhaitez améliorer votre temps ? Ces cours sont spécialement conçus pour vous préparer.



# STRUCTURE ABONNEMENT

2025 sera une année d'engagement ET de flexibilité. Choisissez l'adhésion qui correspond le mieux à vos besoins et à vos objectifs.

## CrossFit



Choisissez entre un abonnement annuel ou saisonnier avec la méthodologie qui donne les meilleurs résultats.

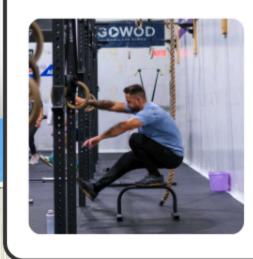


#### **CrossFit &** Specialty



Engagé mais flexible. Ne manquez rien avec le meilleur des deux mondes. Choisissez un cours de spécialité à chaque cycle ou garder-le toute l'année. Vous ne pouvez pas venir cette semainelà, assistez plutôt à un cours de CrossFit.

#### Projet spéciale



Vous êtes-vous déjà demandé combien de progrès vous pourriez faire en un an. Voici votre chance. Ajoutez l'une de ces pistes ciblées pour des résultats et du plaisir tout au long de l'année.

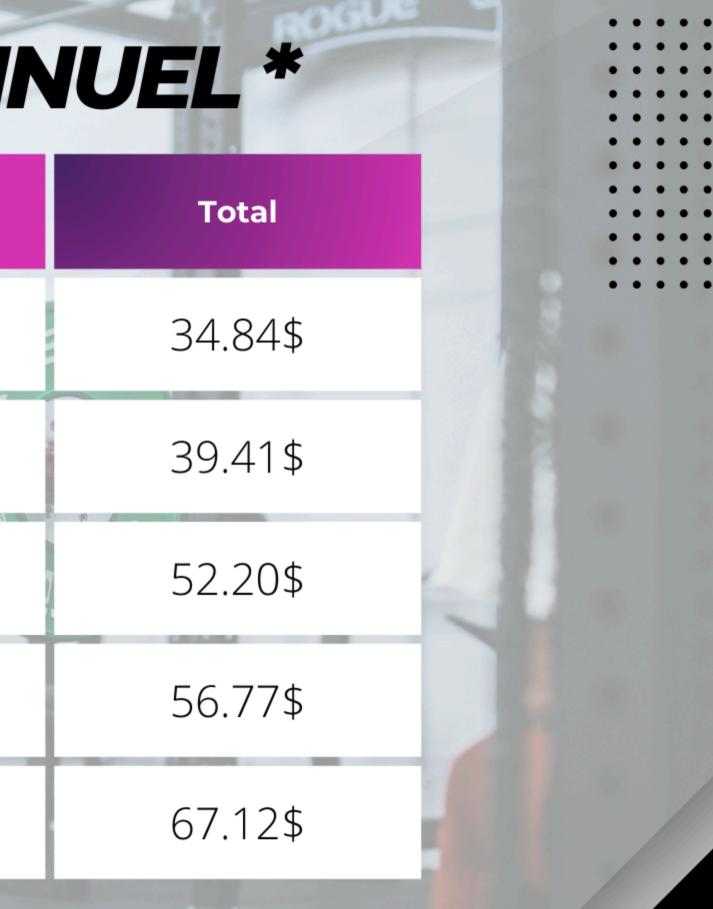
LOCAL



# **ABONNEMENT ANNUEL \***

Cours total/ semaine	CrossFit seulement	<b>CrossFit /</b> incluant 1 Speciality
<b>2x</b>	34.84\$	
<b>3</b> x	39.99\$	
<b>4</b> x	47.20\$	+5\$
<b>5</b> x	51.77\$	+5\$
6х	62.12\$	+5\$

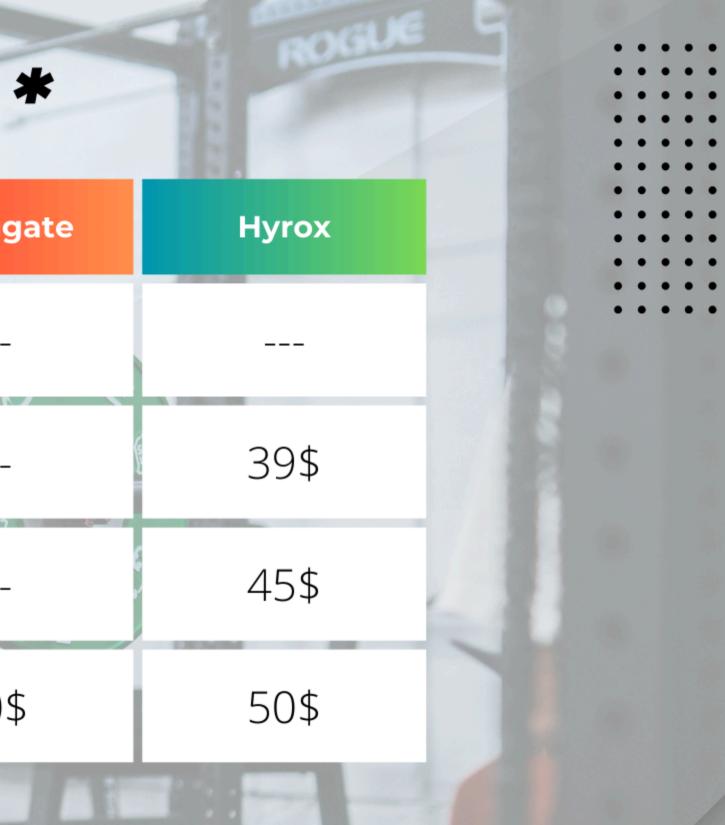
\*Tous les prix d'abonnement sont hebdomadaire et plus taxes



# A LA CARTE \*

	Projet spécial	Focus Cardio	Conjug
<b>1</b> x	+18\$	10\$	
<b>2</b> x	+33\$	18\$	
<b>3</b> x	+45\$	26\$	
<b>4</b> x			809

\*Tous les prix d'abonnement sont hebdomadaire et plus taxes



# **ABONNEMENT SAISONNIER\***

	CrossFit	Specialty
<b>2x</b>	39.64\$	+20\$
<b>3</b> x	44.94\$	+20\$
<b>4</b> x	52.79\$	+20\$
<b>. 5</b> x	58.10\$	+20\$
6х	69.72\$	+20\$
•		

\*All memberships are priced weekly and plus taxes

# SAISONS

#### MÊME POUR CROSSFIT + SPECIALTY

Hivers 12 janvier - 5 avril Printemps 6 avril - 28 juin Été 29 juin - 20 septembre Automne 21 septembre - 13 décembre Forfait Temps des Fêtes \* 14 décembre - 11 janvier

# MOM FIT ABONNEMEN **X** Valid for 3 months

# **20 COURS**

# **10 COURS**

## \$15.50/class

\$155

## \$14.25/class

\$285

\*All memberships are priced weekly and plus taxes



# **30 COURS**

## \$12.75/class

## \$382.50

# INDIVIDUALIZED PLAN

•

# 01

#### **Goal Review**

We are always here to help. These one on one meetings allow you to discuss you goals, or current challenges so we can come up with a options and a plan you are comfortable implementing.

02

# 03

#### **Personal training**

Work one on one with a coach and get their full knowledge and experience at your finger tips. 30min skill sessions great for pre or post class work OR 45min session for a full training session

## Nutrition & lifestyle mentoring

Changing ones nutritional habits takes time and accountability. Simple is not easy, this is why our guided step by step approach is highly effective. Our challenges are also great ways to gain valuable knowledge and change your habits in a cost effective way.





# STATISTIQUES

Ce qui est mesuré est amélioré.

Les Wonderlanders qui sont les plus satisfaits de leurs progrès en 2024 ont ces points communs.

- s'entrainent au moins 4x par semaine
- A fait au moins un cours de spécialité
- Rentre leurs WOD dans BTWB et écrivez leurs PR au tableau

80% \*\*\*



# \*\*\*

# **2025 EN APERÇU**

#### Mars

Réévaluez vos objectifs à court terme. Assurezvous que vous êtes toujours sur la bonne voie pour atteindre votre objectif à long terme

Cabanne à sucre

TBD

#### Juillet

Concentrez-vous sur les bases et affinez votre technique



Soirée ski

Superbowl dimanche

Bromont

soirée ski/snowboard



Fixez vos objectifs : Court terme : semaines Moyen terme : mois Long terme : année

Réservez un Goal Review d'objectif si vous avez besoin d'aide. Ils sont également disponibles toute l'année. ler Défi Nutrition de groupe

### The Open

TBD

#### Mai

Progression = Options Voulez-vous continuer à travailler sur ce que vous avez été ou est-il temps de passer à autre chose? Juin : 2ème Challenge Nutrition de groupe

#### *BUFFERFEDT*

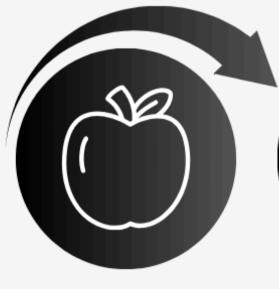
TBD

## Novembre

Cueillette de pomme

TBD

Évaluez à la fois les résultats mais surtout le plan et les actions. Avez-vous atteint vos objectifs, avez-vous donné suite à vos actions?





#### Septembre

Dernière ligne droite. Réévaluez vos progrès et ajustez votre plan de match pour terminer l'année en force.

WOD de Noël et party

TBD Samedi de décembre Après-midi de samedi



### WONDERLAND



