



CROSSFIT WONDERLAND

WWW.CROSSFITWONDERLAND.COM

2025

UN MONDE DE POSSIBILITES



CONTENU

01

A propos de nous

02

Valeurs

03

Objectifs

04

Nos Services

05

Structure

06

Abonnement

07

Plan
Individualise

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

01

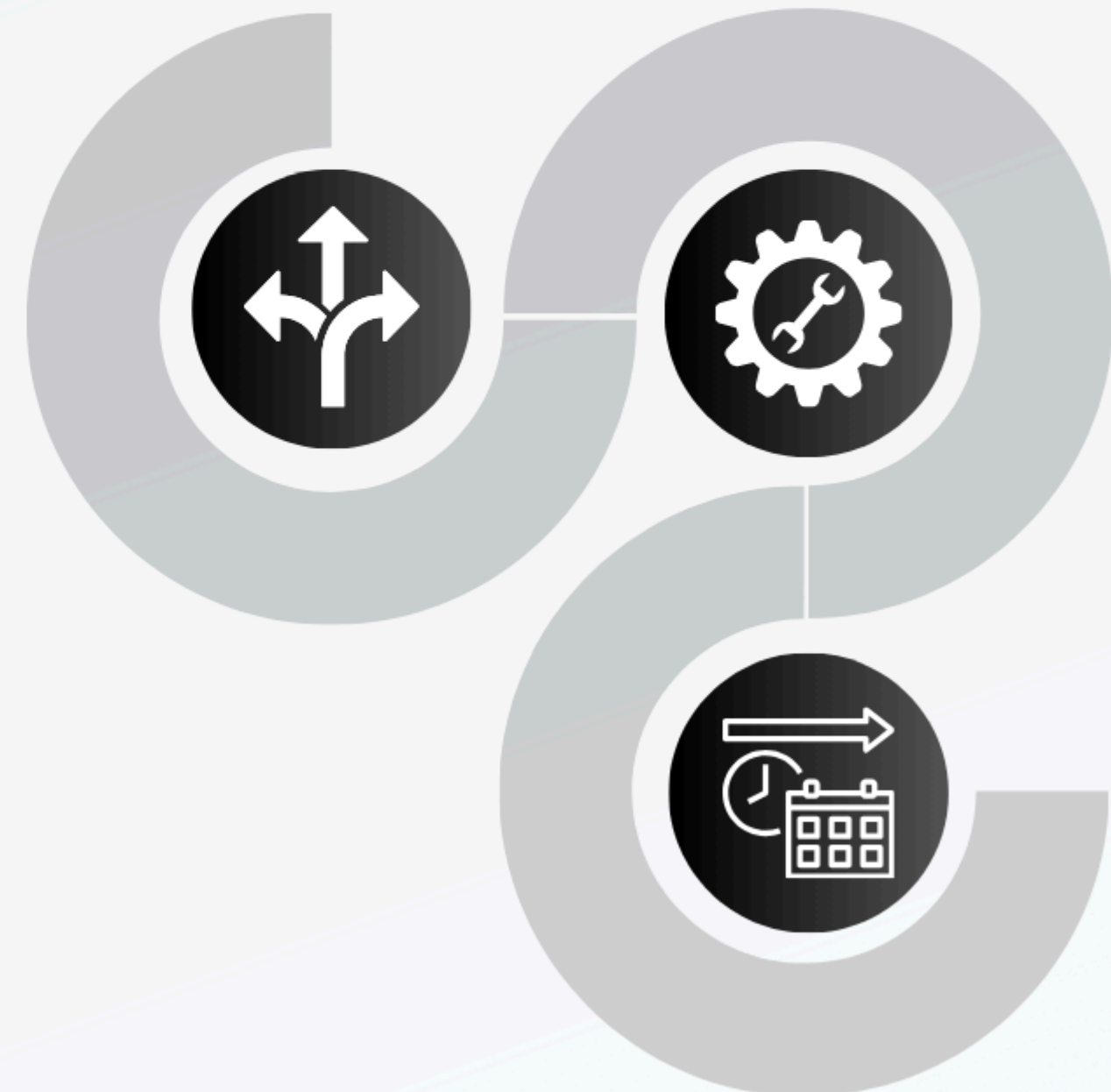
Flexibilité accrue avec nos services

02

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

03

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.

Developper



Maitrîser



Apprendre
quelque chose de
nouveau



[illegible]

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*. 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.



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



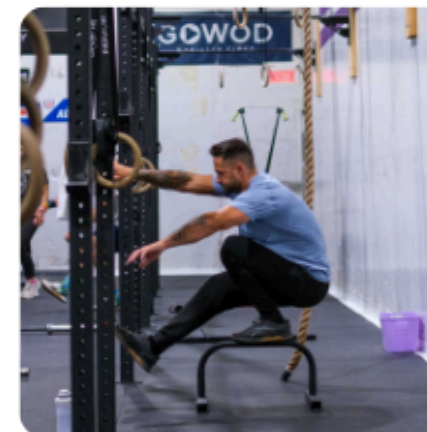
Choisissez entre un abonnement annuel ou saisonnier avec la méthodologie qui donne les meilleurs résultats.

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 semaine-là, 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.



ABONNEMENT ANNUEL *

Cours total/ semaine	CrossFit seulement	CrossFit / incluant 1 Speciality	Total
2x	34.84\$	---	34.84\$
3x	39.99\$	---	39.41\$
4x	47.20\$	+5\$	52.20\$
5x	51.77\$	+5\$	56.77\$
6x	62.12\$	+5\$	67.12\$

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

A LA CARTE *

	Projet spécial	Focus Cardio	Conjugate	Hyrox
1x	+18\$	10\$	---	---
2x	+33\$	18\$	---	39\$
3x	+45\$	26\$	---	45\$
4x	---	---	80\$	50\$

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

ABONNEMENT SAISONNIER *

	CrossFit	Specialty
2x	39.64\$	+20\$
3x	44.94\$	+20\$
4x	52.79\$	+20\$
5x	58.10\$	+20\$
6x	69.72\$	+20\$

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

*All memberships are priced weekly and plus taxes

MOM FIT ABONNEMENT

🕒 Valid for 3 months

10 COURS

\$15.50/class

=

\$155

20 COURS

\$14.25/class

=

\$285

30 COURS

\$12.75/class

=

\$382.50



*All memberships are priced weekly and plus taxes

INDIVIDUALIZED PLAN

01

Goal Review

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

02

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

03

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



80%



20%



2025 EN APERÇU

