

**DÉVELOPPÉ  
DES JAMBES  
(LEG PRESS)**



**Multi-station  
4 Postes**



---

**Appareil de tirage  
horizontal de la poitrine  
(low row)**



---

**Tirage triceps  
à la poulie  
(triceps press down)**



---

## **Tirage vertical (lateral pulldown)**



---

**Poulie ajustable  
(adjustable pulley)**



**DÉVELOPPÉ  
COUCHÉ**  
(bench press)



# EXTENSION / FLEXION DES JAMBES

(leg extension/ leg curl)



**SYSTÈME  
D'ENTRAÎNEMENT  
FONCTIONNEL**



**ELLIPTIQUE**



# TAPIS DE COURSE



**VÉLO  
D'ENTRAÎNEMENT**



# VÉLO ALLONGÉ



**RAMEUR**





