



CALLISTHÉNIE

L'entraînement callisthénique, utilisé historiquement dans l'armée, est devenu un sport urbain et de compétition très populaire dans plusieurs pays. Les adeptes défient la gravité en se servant uniquement du poids de leur corps pour s'entraîner.

Les structures de callisthénie de TREKFIT ont été développées en collaboration avec les meilleures équipes de callisthénie canadiennes, autant pour les débutants qui désirent perfectionner leurs tractions aux barres que pour les amateurs d'acrobaties et de puissance.

L'entraînement progressif de notre système, aideront le novice à devenir un expert de l'entraînement urbain.

