



Street
Workout
Calisthenics

1 Er Club | 1 Er Studio

SWC CLUB

LA BROCHURE

STREET WORKOUT | CALISTHENICS |
STREET LIFTING | YOGA | PILATES | MOBILITE

COACHING | COURS | STAGES

“
**DÉCOUVREZ LE 1ER CLUB ET STUDIO DE STREET WORKOUT
& CALISTHENICS SUR MARSEILLE !**

1 ER COURS OFFERT !



@SWC_CLUB_



07 69 91 03 18



www.SWCCLUB.FR



13 Rue de Village,
13006 Marseille

EN BREF,

“

Moi c'est Adam Albazi, athlète de Street Workout (ou Calisthénie) depuis 2012, et Champion régional de la discipline en 2018. Fort de plus de 10 ans d'expérience, j'ai eu le privilège de m'entraîner pendant des années avec un champions mondial et le pionnier de la discipline : Eryc Ortiz, sur Marseille.

Le Street Workout | Calisthenics à deux origines.

Le Calisthenics à traversé les ages depuis les Spartiates de la Grèce Antique, il représente la manière d'améliorer sa condition physique et développer sa musculature grâce au mouvement sans machine.

Le Street Workout est née grace à YouTube à partir des années 2005. D'un coté, dans les pays d'Europe de l'est, des pratiquants se sont inspirée de la gymnastique afin de reproduire et recréer des figures et acrobaties sur des espaces sportifs urbains.

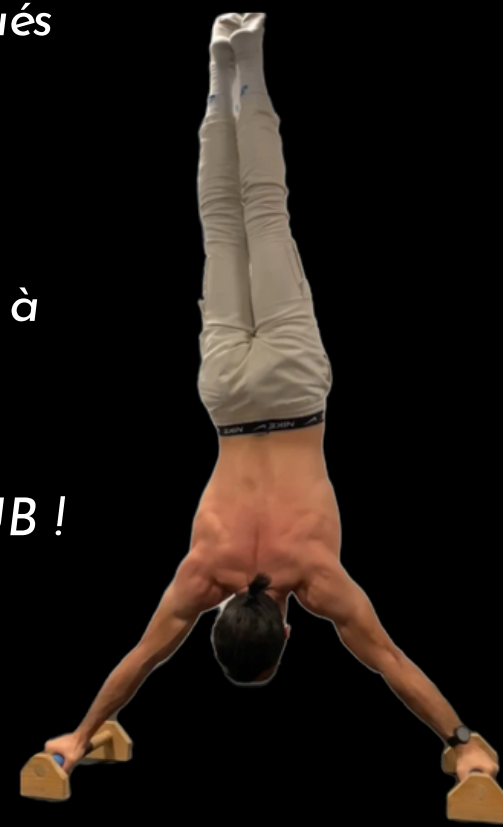
D'un autre cotée, au USA, Hannibal for King popularise l'entrainement musculaire en plein air et le mouvement corporel en réalisant des vidéos avec de nombreuses prouesses physiques.

Peu à peu, la discipline se structure et comporte des branches bien définies qui sont actuellement pratiqués en loisir comme en compétition :

Le Freestyle | Le Street Lifting | Le Set & Reps.

Aujourd'hui, je veux partager ma passion à travers le tout premier club et la 1ère salle entièrement dédié à la Callisthénie - sur Marseille, en vous proposant des activités et installations de première qualité.

Seul ou en groupe, vous etes le bienvenue dans l'univers du Street Workout | Calisthenics chez SWC-CLUB !



NOS ACTIVITES

→ Street Workout | Calisthenics

- Coaching Individuel
- Cours Collectifs (adultes)
- Cours Collectifs (enfants)
- Stages
- Compétitions

→ Coaching Sportif | Prépa Physique

(Hors Street Workout)

- Remise en forme & Bien-Être
- Sport Santé & Réathlétisation
- Préparation Physique / Performance

→ Cours Collectifs

(Hors Street Workout)

- Cours de Yoga
- Cours de Mobilité
- Cours de Pilates
- Cours de Fitness
- Cours Seniors

STREET WORKOUT | CALISTHENICS | STREET LIFTING

BY ADAM (STUDIO)

BY ADAM (EXTÉRIEUR)

PILATES

YOGA

FITNESS

BY ALICE

BY LUCILE

BY LOUGO

PILATES/YOGA/FITNESS : RÉSERVATIONS SUR GURUBAY
MINIMUM DE 4 ÉLÈVES POUR MAINTENIR LE COURS



STUDIO : 13 RUE DE VILLAGE - 13006



EXTÉRIEUR : STREET WORKOUT PLAGE DAVID - 13008

OPEN GYM : 07:00 À 12:00 (10:00 MER/SAM/DIM)
21:00 À 23:30 7/7

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

10:30
EVEIL (ENFANTS)

ADAM
SWC STUDIO

10:00
STATICS "PULL"

ADAM
EXTÉRIEUR

10:30
STREET LIFTING
(DÈS LE 01/07)

ADAM
SWC STUDIO

11:00
STATICS "PUSH"

ADAM
EXTÉRIEUR

11:30
HANDSTAND
(TOUS NIVEAUX)

ADAM
SWC STUDIO

12:15
YOGA VINYASA

LUCILE
SWC STUDIO

12:15
PILATES

ALICE
SWC STUDIO

12:15
YOGA YIN

MARIE
SWC STUDIO

16:00
"FULLBODY"

LOUGO
SWC STUDIO

18:30
STATICS "PUSH"

ADAM
EXTÉRIEUR

18:30
RENFO & CARDIO

LOUGO
SWC STUDIO

18:30
"FLAGS"

ADAM
EXTÉRIEUR

18:30
FREESTYLE

ADAM
EXTÉRIEUR

19:00
MUSCLE-UP

ADAM
EXTÉRIEUR

19:00
HANDSTAND
(TOUS NIVEAUX)

ADAM
EXTÉRIEUR

19:30
STATICS "PULL"

ADAM
EXTÉRIEUR

20:30
MOBILITÉ

LUCILE
SWC STUDIO

19:30
CONDITIONNING
(INTER-AVANCÉS)

ADAM
EXTÉRIEUR

DU 18 AOÛT AU 07 SEPTEMBRE
TOUS LES COURS AU STUDIO

Les thèmes en Calisthenics

CONDITIONNING

IDÉAL POUR DÉBUTER !

Idéal pour les débutants qui veulent découvrir les bases de la discipline et améliorer leur condition physique. On aborde la préparation physique de base qui vous permettra de réussir vos Traction, les Dips, les pompes et d'aller plus loin en Calisthenics ! Il y'a une version avancée du cours pour ceux qui réalisent déjà ces mouvement et souhaitent accroître Force & Endurance musculaire.

HANDSTAND

ADAPTÉ À TOUS LES NIVEAUX !

Apprenez le Handstand (*Inversions/ATR/Poirier*); le cours débutant vous permettra de mettre en place les bases jusqu'à la réussite du mouvement. Le cours avancé vous permet de vous perfectionner et d'aller plus loin sur des mouvements tel que la **Handstand Press**, la **Handstand Pushup**, le **Handstand One-Arm**, le **Handstand One Arm Flag**, le **Japanese Handstand**, etc...

FLAG

APPRENDS À FAIRE LE DRAPEAU !

Cours où l'on aborde des mouvements tel que le "Human Flag" (Drapeau Humain) ou encore les variantes du mouvements tel que le "Dragon Flag" et le "Shoulder Flag". Ce cours te permettra de gagner en posture, en technique, en mobilité et bien entendu en force sur cette catégorie de mouvements ! (*On les retrouve aussi dans le thème : **Statics Pull***)

MUSCLE-UP

RÉUSSIS LE MUSCLE-UP !

Séance axée sur le Muscle-up, sur les anneaux et sur la barre fixe. Que ce soit pour évoluer vers le Muscle-Up ou le perfectionner, vous aurez besoin de technique, de posture, de mobilité et de force spécifique.

STREET LIFTING

EXCELLENTE PRÉPA POUR LE STATICS / IDÉALE POUR ACCROÎTRE LA FORCE !

Séance principalement lestée dans le but d'améliorer sa force sur les 4 principaux mouvement du Street Lifting : Le Muscle-up, La Traction, Le Dips, Le Squat. Le Street Lifting peut également représenter une bonne Préparation Physique en soutien au Static !

STATICS-PULL

RÉUSSIS LE FRONT LEVER ET TOUTES LES AUTRES FIGURES DE FORCES EN PULL

Figures & mouvements de force de type "PULL" - On y aborde le Front Lever, Le Human Flag, le Muscle-up ainsi que tous les autres mouvement issus du "PULL"

STATICS-PUSH

RÉUSSIS LA PLANCHE ET TOUTES LES AUTRES FIGURES DE FORCES EN PUSH

Figures & mouvements de force de type "PUSH" - On y aborde la Planche, la Handstand Pushup, le Back Lever ainsi que tous les autres mouvement issus du "PUSH"

FREESTYLE

FREESTYLE = HANDSTAND + STATICS + DYNAMICS

Le Freestyle regroupe le Handstand, Le Statics & le Dynamics (figures acrobatiques). Lors de la séance on réalise de la pratique et des enchainements de mouvements.

COURS EN GROUPE

Abonnements valable sur les cours de
Street Workout | Calisthenics | Street Lifting.

ABONNEMENTS

1 Cours / Semaine

40€/MOIS

2 Cours / Semaine

75€/MOIS

Cours illimités

90€/MOIS

OPTION +

- Open Gym

+25€/MOIS

Sur votre abonnement

OPTION ++

- Open Gym
- 1 Coaching & Bilan Mensuel
- -20% sur le Coaching (Studio)

+70€/MOIS

Sur votre abonnement

Formules valable sur tous les cours

À LA CARTE

1 Cours

15€

4 Cours

Valable 3 Mois

55€

10 Cours

Valable 6 Mois

130€

20 Cours

Valable 12 Mois

250€

COACHING INDIVIDUEL

(AU STUDIO)

CARNETS

1 Séance

50€

5 Séances

225€

10 Séances

400€

FORFAITS

1 Séance / Semaine

180€/MOIS

2 Séances / Semaine

320€/MOIS

3 Séances / Semaine

420€/MOIS

OPEN GYM

+25€/MOIS

TARIFS ENFANTS

FORFAIT

MENSUEL

50€

TRIMESTRIEL

120€

ANNUEL

400€

COACHINGS INDIVIDUEL

(En plein air)

CARNETS

1 Séance
4 Séances
10 Séances

35€
135€
320€

FORFAITS

1 Séance / Semaine
2 Séances / Semaine
3 Séances / Semaine

130€/MOIS
250€/MOIS
360€/MOIS

OPEN GYM

+25€/MOIS

FRAIS DE DEPLACEMENT
HORS DE CES SECTEURS :

1er/2è/3è/4è/5è/6è/7è/8è/9è/10è
Arrondissements de Marseille

TARIFS STAGES

STAGES

DEMI-JOURNEE
JOURNEE
SEMAINE

35€
65€
250€

POUR LES PROFESSIONNELS

(Utilisation du Studio)

FORFAIT

COACHINGS
INDIVIDUEL

15€/HEURE

COURS EN GROUPE &
STAGES

20€/HEURE