Street
Workout
Calisthenics

1 Er Club | 1 Er Studio

SWC CLUB

LA BROCHURE

STREET WORKOUT | CALISTHENICS | STREET LIFTING | HANDBALANCING | 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

SWCCLUB.FR

13 Rue de Village,
13006 Marseille

“Pionnier de la callisthénie

Moi c’est Adam Albazi, athlète de Street Workout (ou Calisthénie) depuis 2012, compétiteur 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 champion mondial de la discipline : Eryc Ortiz, ainsi que d’autres compétiteurs sur Marseille.

J’ai décidé de conjuguer mon expertise dans l'entrainement sportif en tant que coach professionnel et mon expérience dans la discipline acquise par autodidactie en devenant prof de Callisthénie.
En 2021, j’ai fondé le SWC CLUB et en 2025 le SWC STUDIO, aujourd’hui pionnier du Street Workout & de la Calisthénie à Marseille.

Pour en savoir plus, notre discipline à 2 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 accrobaties 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 vous propose de découvrir le 1er 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 avec SWC-CLUB !

STREET WORKOUT | CALISTHENICS | STREET LIFTING

BY ADAM (*STUDIO*) | BY ADAM (*EXTÉRIEUR*)

BY WILLIAM | BY LUCILE

STUDIO : 13 RUE DE VILLAGE - 13006

ÉXTÉRIEUR : STREET WORKOUT PLAGE DAVID - 13008

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

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

LUNDI

18:00
CONDITIONNING DÉBUTANTS
LUCILE
SWC STUDIO

19:00
MUSCLE-UP
ADAM
SWC STUDIO

MARDI

10:30
EVEIL 6 / 12 ANS
ADAM
SWC STUDIO

18:00
CALLISTHÉNIE DÉBUTANTS
WILLIAM
SWC STUDIO

19:00
HANDSTAND (TOUS NIVEAUX)
ADAM
SWC STUDIO

MERCREDI

18:30
STATICS “PUSH”
ADAM
SWC STUDIO

19:30
STATICS “PULL”
ADAM
SWC STUDIO

JEUDI

10:30
STREET LIFTING
ADAM
SWC STUDIO

11:30
HANDSTAND (DÉBUTANTS)
ADAM
SWC STUDIO

14:30
FREESTYLE
ADAM
STREET WORKOUT

VENDREDI

18:30
“FLAGS”
ADAM
SWC STUDIO

19:30
CONDITIONNING
ADAM
SWC STUDIO

SAMEDI

10:00
STATICS “PULL”
ADAM
STREET WORKOUT

11:00
STATICS “PUSH”
ADAM
STREET WORKOUT

DIMANCHE

CONDITIONNING

Construire les bases

On travaille les "Basics" et les exercices simples qui vous permetront de gagner de la force, de la mobilité, du gainage et améliorer votre condition physique avant de débuter les "Skills" et les mouvements plus avancées ! Il y'a un cours débutant et un cours avancé

CALLISTHENIE

Idéal pour débuter !

Cours spécial débutants, au lieu de faire des exercices comme dans le conditionning, vous allez vous initier aux figures et aux "SKILLS", nottament en Handstand et Statics mais avec des adaptations simplifiés qui ne nécéssaites pas de pré-requis pour participer

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 réussit du mouvement. Le cours avancée 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 ou 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 accroitre 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 accrobatiques). 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 ++ • 1 Coaching & Bilan Mensuel • -20% sur le Coaching (Studio)	+70€/MOIS

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
COURS PARTICULIERS

SWC STUDIO / PARC DE CALLISTHÉNIE

CARNETS

1 Séance / 1 Bilan	50€
5 Séances	225€
10 Séances	400€
20 Séances	700€
Programme personnalisé	SUR DEVIS
SMALL GROUP Coaching / Cours Personnalisé en petit groupe MAX : 6 Personnes	60 €

LOCATION DE SALLE

Location 1 Créneau	20€
Location 10 Créneaux	150€
Location 20 Créneaux	250€

1 Créneau : 1h30