



Rencontrez votre coach,
commencez votre voyage

— —

Next >



L'action est la clé
de toute réussite

— —

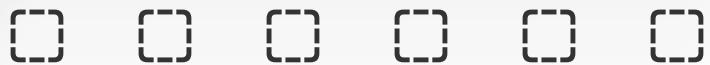
Next >



Se connecter a Sley Gym
Ou créer un compte

Saisissez votre adresse e-mail

Continuer



"The"

the

to

q w e r t y u i o p

a s d f g h j k l



z

x

c

v

b

n

m



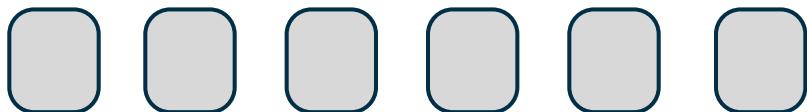
ABC



BOXING STYLES

Confirmez votre e-mail
e-mail

Saisissez le code envoyé à votre e-mail



"The"

the

to

q w e r t y u i o p

a s d f g h j k l

z x c v b n m

ABC



Comment avez-vous entendu parler de Sley Gym ?

Facebook

Tiktok

Recherche Google

Amis/Famille

App Store

Continuer

Quelle est votre expérience en sport?

Je débute en musculation

Je suis un compétiteur

Continuer

A quelle fréquence allez-vous entraînez?

1 Jour par semaine

2 Jours par semaine

3 Jours par semaine

4 Jours par semaine

5 Jours par semaine

6 Jours par semaine

7 Jours par semaine

Exercices

Exercices Complet du Corps
3 exercices

Marche du fermier

Développé sur un banc -
Barre a disques

Squat - Barre a disques

Continuer

Exercices

Exercices pour les pectoraux
3 exercices

Pompe

Répulsion pectorale

écartés de torse debout-
Cable

Précédent

Continuer

Exercices

Exercices pour le dos

3 exercices

Extension du dos

Rotation cubaine - Haltere

Soulevé de terre - Barre
a disques

Précédent

Continuer

Exercices

Exercices Complet du Corps
3 exercices

Marche du fermier

Développé sur un banc -
Barre a disques

Squat - Barre a disques

Précédent

Continuer

Exercices

Entrainement pour les épaules
3 exercices

Tirage de face - Cable

Tirage debout - a disques

Ecarté inversé penché -
Haltere

Précédent