



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 a votre e-mail

"The"the

to

qwer tyuiop

as dfg h jkl

↑ zxcv bnm ↵

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 entrainez?

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

Ecarte inversé penché -
Haltere

Précédent