



CrossFit UltiLife: 挑戰自我，成就人生



2024 超級體能聯賽

期盼透過推廣此一運動，促使大眾走出門參與各式活動，舒緩生活各式壓力及提供喘息空間，進而增進樂觀、積極與進取的人生態度。

[更多相片](#)

2024 全國綜合體能大賽

第一場全民賽事，超過140組雙人組合共襄盛舉，協力挑戰！

[更多相片](#)

2024 WEPower

多元的體能挑戰、推廣CrossFit運動文化，適合任何人參加的體能賽事。

[更多相片](#)

探索你的極限

挑戰自我

加入 CrossFit UltiLife，體驗最具活力的健身方式，突破自身極限，激發無限潛能。

個性化指導

專業教練團隊提供個性化指導，根據個人需求制定訓練計劃，幫助你安全高效地達到目標。



- 使用bootstrap的Carousel來分享最新的活動與賽事記錄



體驗 CrossFit UltiLife 的魅力

團體課程

參與團體課程，感受團隊精神，互相鼓勵，共同進步，提升運動效率。

一對一訓練

接受專業教練的一對一指導，針對個人需求進行精準訓練，快速提升體能水平。

社群凝聚

加入 CrossFit UltiLife 社群，結識志同道合的夥伴，分享經驗，共同成長，享受運動的樂趣。



2024 超級體能聯賽

期盼透過推廣此一運動，促使大眾走出門參與各式活動，舒緩生活各式壓力及提供喘息空間，進而增進樂觀、積極與進取的人生態度。

更多相片



2024 全國綜合體能大賽

第一場全民賽事，超過140組雙人組合共襄盛舉，協力挑戰！

更多相片



2024 WEPower

多元的體能挑戰、推廣CrossFit運動文化，適合任何人參加的體能賽事。

更多相片

體操

體操是一項結合力量、柔軟性、平衡和協調性的運動，涵蓋地板、吊環、鞍馬、單槓等多種項目。透過練習體操，不僅能增強身體素質，還能提升專注力與毅力，適合各年齡層參與，是一項兼具挑戰與美感的運動。

舉重

舉重是一項力量型運動，運動員透過抓舉與挺舉兩種技術，將杠鈴從地面提升至頭頂。此運動強調全身協調與爆發力，能有效增強肌肉力量、核心穩定性和體能。舉重不僅是競技運動，還是健身訓練的重要項目之一，適合追求力量與健康的人參與。

有氧

有氧運動是一種持續、中等強度的運動形式，如跑步、騎車、游泳等，主要透過提高心率促進心肺功能增強。此運動有助於燃燒脂肪、提升耐力、減壓及改善整體健康，適合不同年齡層和體能水平的人參與。有氧運動簡單易行，是保持健康生活的重要方式之一。

- 使用card在首頁顯示近三場比賽的精采畫面

體驗 CrossFit UtiLife 的魅力

團體課程

參與團體課程，感受團隊精神，互相鼓勵，共同進步，提升運動效率。

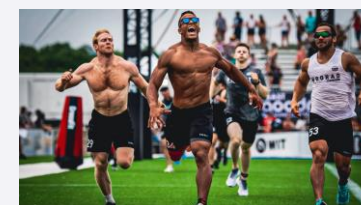
一對一訓練

接受專業教練的一對一指導，針對個人需求進行精準訓練，快速提升體能水平。

社群凝聚

加入 CrossFit UtiLife 社群，結識志同道合的夥伴，分享經驗，共同成長，享受運動的樂趣。

- 使用photoshop編輯照片(人物彩色、背景黑白)加上logo當作背景圖



加入 CrossFit UltiLife

1

註冊會員

註冊會員帳號，開啟你的健身之旅。

2

選擇計劃

根據個人需求和目標選擇適合的課程與訓練計劃。

3

體能評估

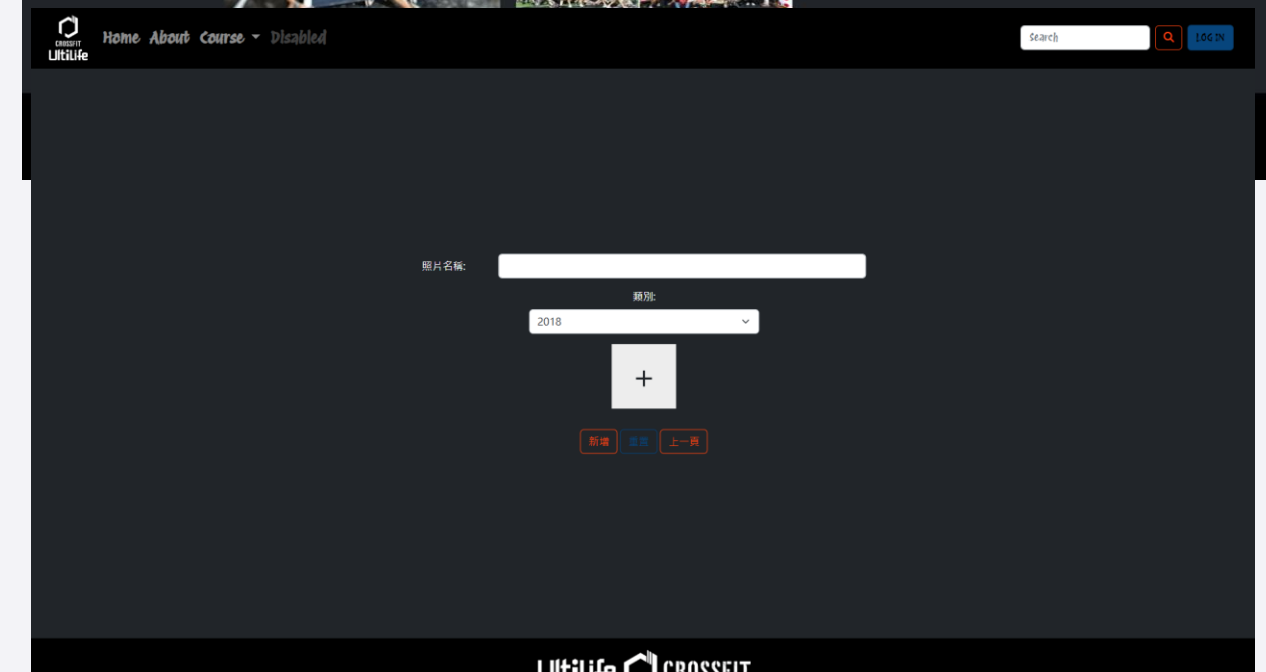
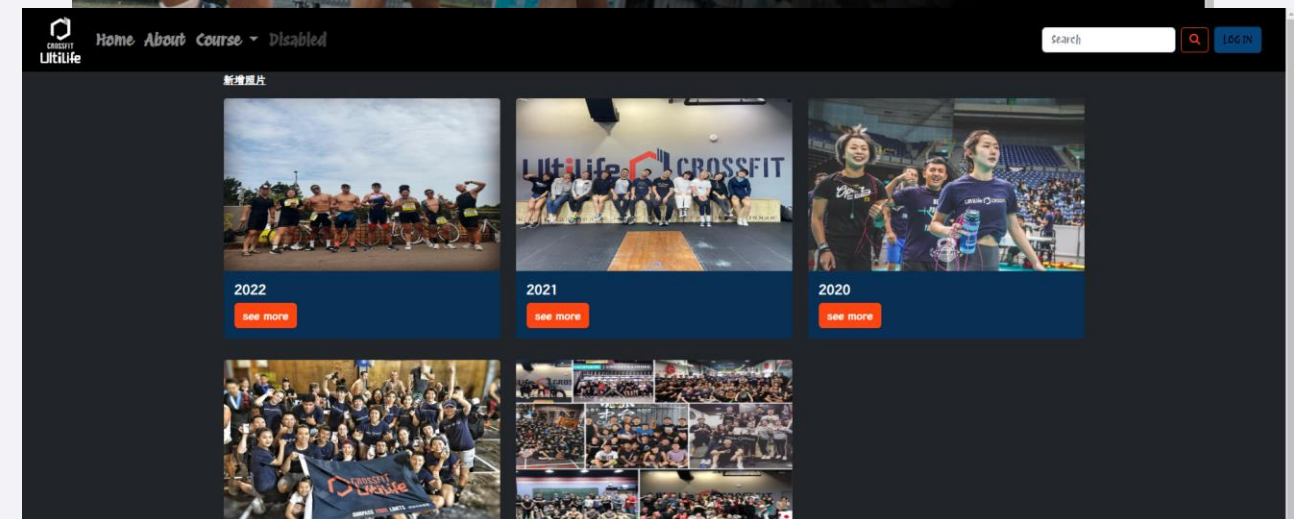
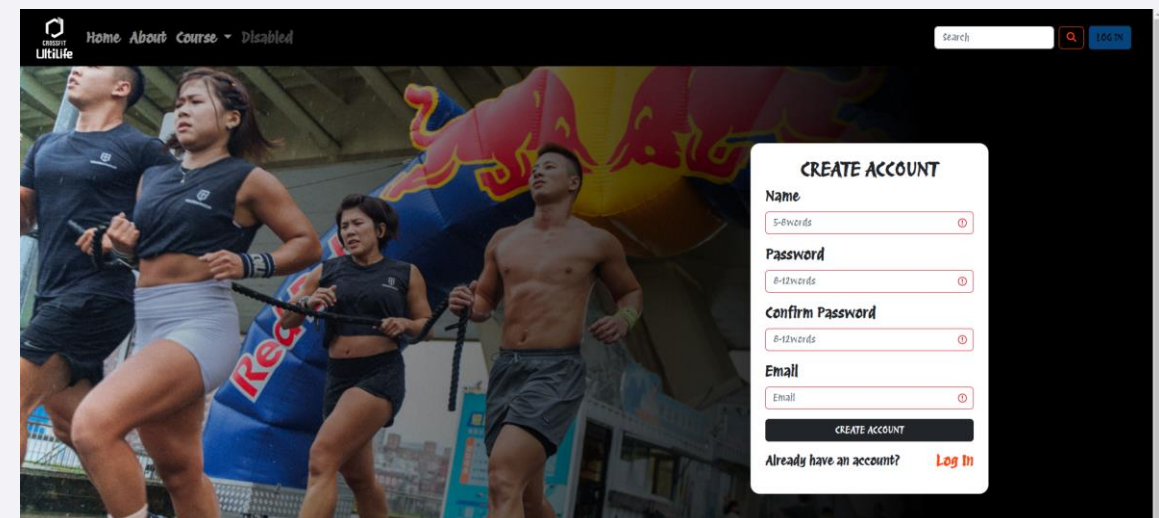
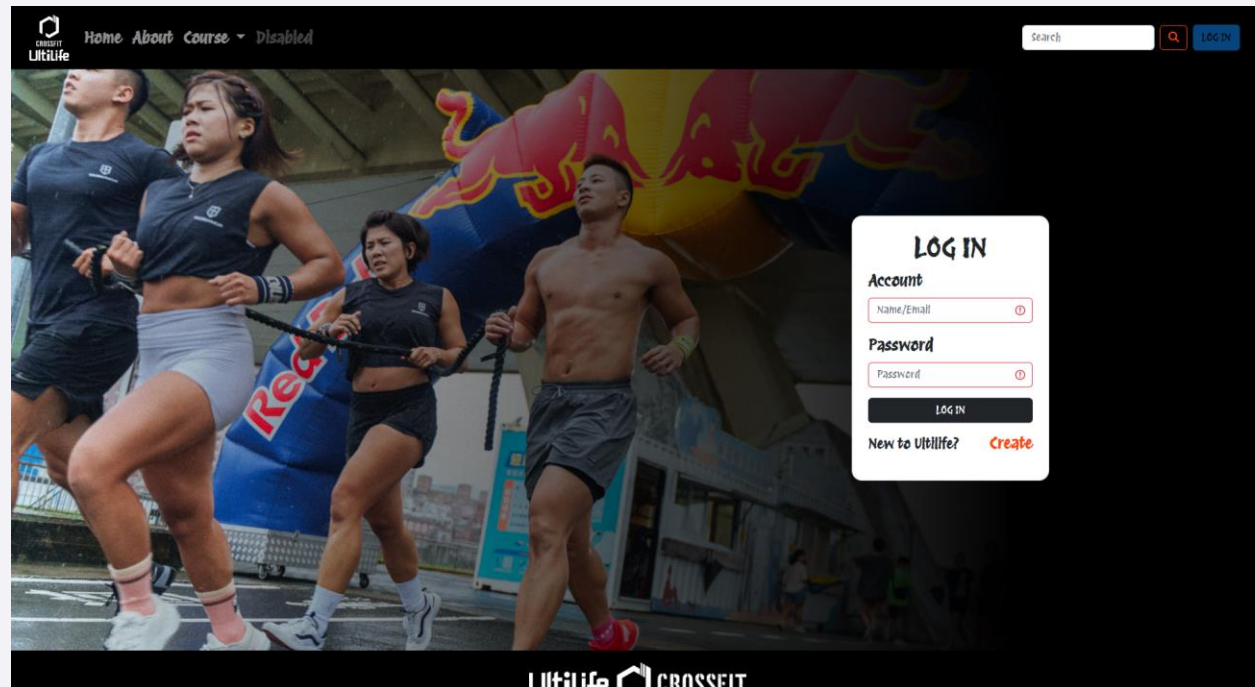
參加首次體能評估，了解自身狀況，制定更精准的訓練方案。

4

開始健身

在專業教練的指導下，開啟你的 CrossFit 健身旅程，迎接挑戰，創造奇迹。

加入 CrossFit UltiLife





中部唯一 CrossFit美國官方認證

專業資深CrossFit教練團隊

CrossFit翻譯
一對一客製教練課
銀髮族肌力、運動員專項訓練
團體包班、場地出租

會員人數	獲獎數目	專業認證	場館規模
4,495/位	318/項	62/個	20,000/坪
合作廠商	培育選手人數		
180/家	265/位		

- 註冊會員、會員登入、瀏覽相簿、新增照片等功能
- 加上wow animated讓流程漸進畫面



2024 全國體能綜合大賽

1

2024 年 1 月 1 日至 3 日

2

台中市體育館

3

挑戰極限，超越自我，爭奪榮譽。

教練團隊



Danny

專精於功能性訓練和運動科學，致力於幫助每位會員突破極限，實現個人目標。



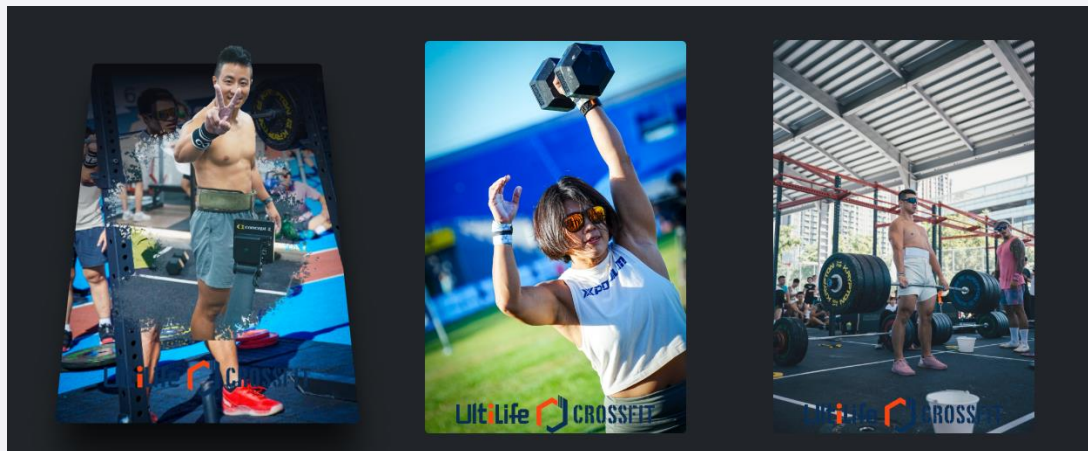
Lion

擅長指導動作技巧，注重安全性和有效性，引導會員享受運動的樂趣。



Connie

致力於幫助每位會員建立自信，克服挑戰，實現健康生活。



- 使用hover讓卡片有動畫

聯絡我們



電話

04-2233-4455



信箱

utilife@crossfit.com



地址

台中市北屯區敦富五街41號



電話:

04-22613980

信箱:

cfutilife@gmail.com

地址:

台中市北屯區敦富五街41號

使用工具





加入 CrossFit UltiLife，開啟 你的健康人生

CrossFit UltiLife，挑戰極限，突破自我，成就人生。