

# CrossFit **XIX** Area



**Wod, box, wallball, EMOM, ... Le crossfit et son jargon ont débarqué à Pommeroeul il y a presque un an, à l'initiative de Jonathan Merulla et d'Enrique Honoré qui souhaitent populariser cette méthode d'entraînement dans notre région.**

Tous deux adeptes du crossfit depuis 7 ans, Jonathan et Enrique ont vu dans un nouvel entrepôt de 600 m<sup>2</sup> situé aux abords des autoroutes à Pommeroeul une belle opportunité de développer une box, c'est-à-dire une salle de sport dédiée au crossfit. A mi-chemin entre Mons et Tournai, proche de la France, difficile de faire mieux comme implantation !

Jonathan et Enrique ont donc retroussé leurs manches et compilé leurs savoir-faire en électricité, menuiserie, soudure, ... pour créer de toutes pièces et en quatre mois seulement Crossfit XIX Area. Les vestiaires, le comptoir d'accueil, la « cage », le logo, l'espace lounge, ... tout a été pensé et conçu par les deux associés. Le matériel de musculation a été importé d'Italie.

## **Trois disciplines en une**

En vogue depuis quelques années, le crossfit débarque tout droit des États-Unis et combine des exercices d'haltérophilie, de gymnastique et d'endurance.

Cette discipline se base sur des mouvements de la vie de tous les jours : s'asseoir, s'accroupir, se relever, soulever un poids, ... effectués de façon intense et avec des temps de récupération raccourcis.

Son objectif est d'améliorer les capacités physiques et de rendre le sportif plus performant, en développant sa force et son endurance musculaire et respiratoire.

Jonathan et Enrique sont coachs certifiés. Ils encadrent les cours collectifs, d'une durée d'une heure et baptisés Wod (pour workout of the day).

Ces séances sont ritualisées autour de quatre moments-clés : l'échauffement, le développement d'un nouveau mouvement, l'enchaînement d'exercices rapides et une dernière phase d'étirements. Très technique, le crossfit encourage l'émulation et le dépassement de soi. Plus qu'un sport, c'est un état d'esprit !



**Infos**

**CrossFit XIX Area**

Chée de Belle-Vue, 96A - Pommeroeul

0491/74.71.52 - 0498/80.62.40

[crossfit.xix.area@gmail.com](mailto:crossfit.xix.area@gmail.com)

 **CrossFit XIX Area**