

Les cours de CrossFit se font en général en groupes d'environ 15 personnes maximum et toujours sous la supervision d'un entraîneur

. Les cours comprennent une session d'échauffement, l'apprentissage de mouvements complexes et une session d'exercices du "Workout of the Day" effectués à haute intensité. Un cours complet dure environ 1 heure.

Pour la mise en place de son nouveau site web, CrossFit Brussels désirait mettre à bénéficier d'une plateforme de gestion et de réservation des cours, ce qui fut réalisé par l'équipe Pragmawork sous Joomla.

Découvrez le site web: <http://www.crossfitbrussels.be/>

