

SPORT : Un ancien sportif de haut niveau lance un concept unique autour du CrossFit à Labège

Timothée Garde, ancien sportif de haut niveau, lance un concept unique autour du CrossFit à Labège/31 : le CrossFit Lab. Plus concrètement, le CrossFit sera mixé au TRX, et agrémenté de cours de renforcement musculaire et de Pilate en petit groupe, d'ateliers de gymnastique ainsi que d'autres cours spécifiques, qui permettront une pratique du CrossFit ciblée et encadrée. [CrossFit Lab](#) propose également d'allier sport et nutrition / alimentation. « C'est une approche globale qui est fondamentale et à laquelle je suis sensible » explique Timothée Garde. <https://www.crossfit-lab.fr/>