



# CROSSFIT RED LEGION

## Newsletter Covid. Avril 2020

29 Avril 2020

### Cher CrossFitter

Tu nous manques.

Nous ne voulons rien de plus, en tant que propriétaires, que de faire sonner notre radio-réveil à 7h00 et de nous réveiller de ce mauvais rêve. Nous voulons voir vos yeux endormis et votre tête de déterrée à 8 h 59 pour le cours de 9 h. Nous voulons que vous vous dépêchiez pour obtenir la première place sur les barres de traction. Nous voulons laisser tomber des barres lourdes (parce que nous aimons tous secrètement ce son) et faire transpirer les diables.

Oh oui, comme nous le voulons.

Accroche toi bien, cher CrossFitter. Nous serons de retour. Aussitôt que nous le pourrons. Nous savons que l'activité physique joue un grand rôle dans la santé mentale. Nous savons que les gens en forme utilisent le «bien-être» comme couverture contre la maladie. Nous savons qu'une population en bonne santé utilise globalement moins de ressources médicales. Nous voulons être actifs dans la solution, sans en rajouter au problème.

En tant que propriétaires de Box de CrossFit, nous travaillons à obtenir nos autorisations de réouverture devant les bonnes instances afin que nous puissions réouvrir nos portes et continuer à fournir nos services. Nous devrons peut-être limiter la taille des groupes, nous définirons à chaque athlète son propre espace et son propre équipement. Nous ne partagerons que des histoires et un tableau blanc. Nous essuierons tout une fois, deux fois et encore. Nous vous demanderons de rester à la maison si vous ne vous sentez pas bien - et nous pouvons avoir besoin que vous restiez à la maison pour ne pas être en surnombre. Nous continuerons de soutenir vos séances d'entraînement à domicile avec des prêts d'équipement, des vidéos de WODs et des recommandations de réadaptation personnelle. Et nous nous laverons tous les mains.

Donc, même si nous nous attendons à voir des changements, nous nous attendons également à revenir là où nous nous sommes arrêtés. Votre communauté sera là pour vous soutenir, partager votre réussite et vos célébrations. Nous applaudirons lorsque vous sonnerez la cloche à PR, nous serons bientôt de retour pour poster les WODs anniversaires. Nous parlerons sans arrêt de CrossFit au lieu d'un virus. Les Games reprendront et vous verrez Willy Georges sur les lives en direct. Votre Box CrossFit Red Legion sera à nouveau votre troisième maison - ou peut-être même votre deuxième. Vous serez heureux de sortir de chez vous et de sentir à nouveau le revêtement du sol en caoutchouc.

Nous serons là aussi pour les moins bons moments. Votre lieu pour taper sur un pneu avec un marteau aussi longtemps que vous en avez besoin. Faire tomber une barre avec enthousiasme parce que c'était une mauvaise nuit ou un mauvais matin ou tout simplement parce que... Un endroit pour évacuer en toute sécurité la colère, la frustration, la peur.

Nous avons hâte de vous dire de garder vos talons au sol, de vous accroupir plus bas, de contracter vos abdominaux ou d'arrêter de vous reposer dans le bac à magnésie. Nous passons nos journées à créer votre programmation et à vous encourager, le tout dans le but de vous faire bouger mieux, d'être plus fort et de pouvoir jouer les durs À L'EXTÉRIEUR de la Box.

Les Box de CrossFit sont un moyen de briser votre armure. Nous laissant réels et bruts. Nous apprenons à nous connaître de manière intime et personnelle et grâce à cela, nous partageons plus à l'intérieur de la Box que nous le ferions n'importe où ailleurs en public. Nous sommes une famille.

Nous le faisons mieux que n'importe qu'elle autre salle de Fitness traditionnel. Je le sais car nous faisons cela depuis près de 3 ans, 7 jours sur 7. Des dizaines et des dizaines de membres de la famille. Nous réouvrons les portes comme si nous n'avions jamais fermé. On vous promet que tout ira de nouveau très bien.

Ce ne sera pas long et nous souffrirons collectivement sur les rameurs et Assault Bikes. La colline sera encore raide. Nous serons toujours dans la douleur. Et nous nous écroulerons dans des flaques de sueur, heureux, triomphants et hurlerons

"TIME!"

Hé, CrossFitter, tu nous manques. Accroche-toi. Nous vous verrons bientôt.

Amicalement,

*LA TEAM RED LEGION*

<i>Et retrouvez nous sur les réseaux sociaux</i>		
<a href="https://www.facebook.com/cfredlegion/">https://www.facebook.com/cfredlegion/</a>	<a href="https://www.instagram.com/crossfitredlegion/">https://www.instagram.com/crossfitredlegion/</a>	<a href="https://www.redlegion.fr/">https://www.redlegion.fr/</a>
		