

TOUT-EN-UN

Conçu pour la performance.
Pensé pour les résultats.

**PERFORM
BETTER**





HABITS

X

KCENTR

04	CENTR x HYROX
18	SALLE DE SPORT
24	CLUB
30	KINÉ
36	ACCUEIL
42	PERFORM365
49	PUSH N PULL
51	REVÊTEMENT DE SOL
56	INTERLOCUTEURS

**PERFORM
BETTER**

PERFORM BETTER

CRÉEZ VOTRE PROPRE CONCEPT

L'écosystème d'entraînement CENTR x HYROX
pour les salles de sport modernes



 CENTR

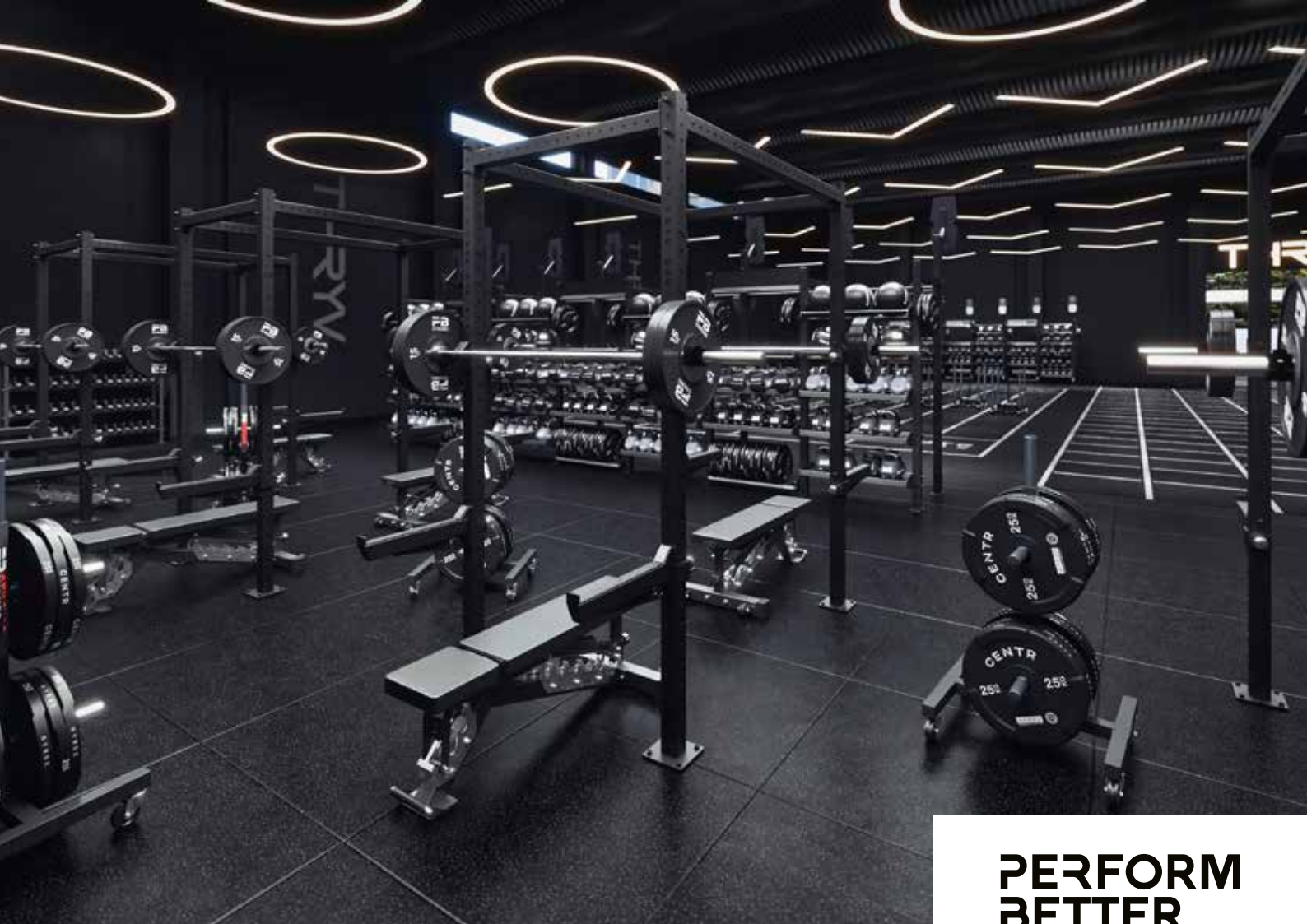
HYROX

HYROX
365

HYROX
R.A.M.P.
THE OFFICIAL HYROX WORKOUT

HYROX
**YOUNG
STARS**

M³LAB



**PERFORM
BETTER**

Conçu pour des salles de sport de qualité supérieure

HYROX révolutionne le secteur du fitness et offre aux salles de sport de nouvelles possibilités pour susciter l'enthousiasme de leurs adhérents, les fidéliser à long terme et toucher de nouveaux publics.

Avec Perform Better, les salles de sport peuvent compter sur un partenaire qui les accompagne tout au long de ce parcours. De l'idée initiale à la conception de la salle, en passant par la mise en œuvre, nous développons des espaces d'entraînement alliant performance, fonctionnalité et design.

Qu'il s'agisse de clubs d'entraînement HYROX, d'espaces d'entraînement fonctionnel ou de concepts de mobilité et de récupération, nous proposons des solutions parfaitement adaptées aux besoins des studios modernes.

Conçus pour la performance. Pensés pour les résultats.

Notre expérience parle d'elle-même :

- 6 000 salles partenaires
- 200 000 m² de revêtements de sol posés
- 250 000 clients satisfaits
- 10 000 coaches formés



 **CENTR** | 
VIP DAYS

Entrez dans l'univers HYROX

De Milan à Amsterdam en passant par Berlin, nos invités découvrent en direct, lors des CENTR x HYROX VIP Days, à quel point HYROX s'est développé et quel est l'impact international de ce format.

En compagnie d'experts HYROX, ils découvriront les lieux phares de l'événement – de la zone d'échauffement au tunnel de départ Red Bull, en passant par la Roxzone et la ligne d'arrivée. Ils bénéficieront ainsi d'un aperçu précieux des processus, des structures et du système qui sous-tendent la course.

Une chose apparaît rapidement comme évidente : la course est le moment fort, mais la véritable valeur ajoutée réside dans l'entraînement, la communauté et l'expérience HYROX dans son ensemble.

Les VIP Days montrent tout le potentiel qu'HYROX offre aux salles de sport : de nouveaux publics cibles, une fidélisation accrue des adhérents, des formats d'entraînement innovants et une croissance durable.

Une source d'inspiration d'un autre niveau.
Une expérience authentique.
Une véritable communauté.



 **CENTR**

HYROX

Construisons l'avenir de l'entraînement HYROX

HYROX est devenu un mouvement sportif mondial, avec plus de 100 courses dans plus de 30 pays et plus de 1,5 million d'athlètes à travers le monde. De plus en plus d'adhérents choisissent leur salle de sport en fonction de celle qui leur permettra de se préparer au mieux à HYROX.

Grâce à la gamme Performance de CENTR x HYROX, l'équipement officiel de compétition, les salles de sport créent précisément cet environnement d'entraînement. Des matériaux haut de gamme, un design épuré et une technologie optimisée pour la performance permettent de s'entraîner selon de véritables normes de compétition.

Perform Better accompagne les salles de sport dans la mise en place d'espaces d'entraînement HYROX modernes, du « HYROX Training Club » à la « HYROX Training Zone » intégrée.

Perform Better est le partenaire exclusif de CENTR x HYROX dans 13 pays européens.

Plus de 3.500 studios partenaires

13 pays

1 communauté solide





HYROX
R.A.M.P.
THE OFFICIAL HYROX WARM-UP

L'échauffement officiel HYROX qui forme de meilleurs athlètes

HYROX R.A.M.P. est le système d'échauffement standardisé conçu pour une préparation structurée à la course, une meilleure qualité de mouvement et des performances durables – parfaitement adapté aux exigences de l'HYROX. Au lieu de séquences aléatoires, chaque séance suit une structure claire qui active le système nerveux, prépare les mouvements et prépare le corps de manière ciblée à la performance.

Propulsé par STIXITS : un équipement spécialement développé utilise le « Smart Microloading » et des impulsions dynamiques pour améliorer la stabilité, le timing et la transmission de la force – et transforme l'échauffement en une séance d'entraînement efficace.

Perform Better est le partenaire exclusif d'HYROX pour l'équipement R.A.M.P. à 13 pays européens.





HYROX
YOUNG
STARS

C'est là que naît la prochaine génération d'HYROX

HYROX Youngstars allie défi et plaisir et offre aux enfants et adolescents de 8 à 15 ans une initiation idéale au monde d'HYROX pour la prochaine génération.

S'inspirant du célèbre principe de la course, ce format combine la course à pied avec des défis fonctionnels tels que le SkiErg, le Sled Push & Pull, le Farmers Carry ainsi que des variantes de burpees et de sauts adaptées à l'âge des participants. Des ateliers structurés favorisent de manière ludique la coordination, l'endurance et les compétences motrices.

Un équipement spécialement conçu garantit la sécurité, une exécution correcte et une motivation maximale – tout en renforçant la confiance en soi, la conscience corporelle et le plaisir de bouger.



Bouger. Apprendre.
Grandir.





M³LAB

Comprendre la performance. Libérer la performance.

M3Lab est le module haute performance destiné aux studios et aux coachs adoptant une approche holistique de l'entraînement. Il s'adresse aux athlètes HYROX ambitieux et à tous les sportifs qui souhaitent comprendre les mécanismes de leur performance – et comment l'améliorer de manière ciblée.

Selon le principe « Measure. Move. Master. », les paramètres liés à la performance sont enregistrés de manière simple et pratique – notamment grâce à des tests de force et de puissance, des analyses de mouvement ainsi que des informations sur l'effort et la récupération.

Des analyses claires fournissent des informations immédiatement exploitables pour l'entraînement, la récupération et la compétition.

Résultat : de meilleures décisions en matière d'entraînement, un développement durable des performances et des progrès motivants pour les athlètes et les adhérents.

Savoir-faire. Performance. Revenez plus fort chaque semaine.

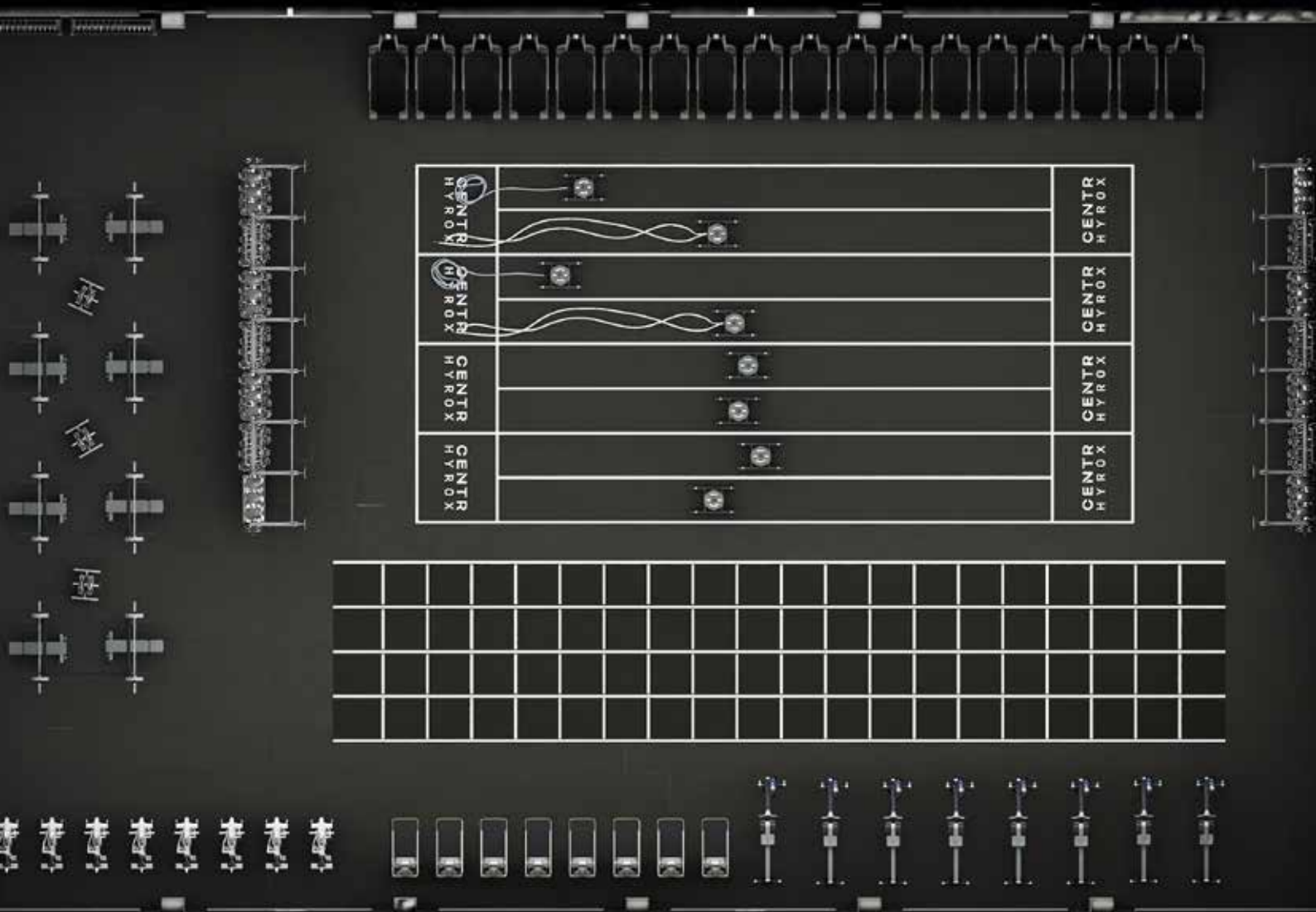


PERFORM
BETTER

X

CENTR

HYPROX

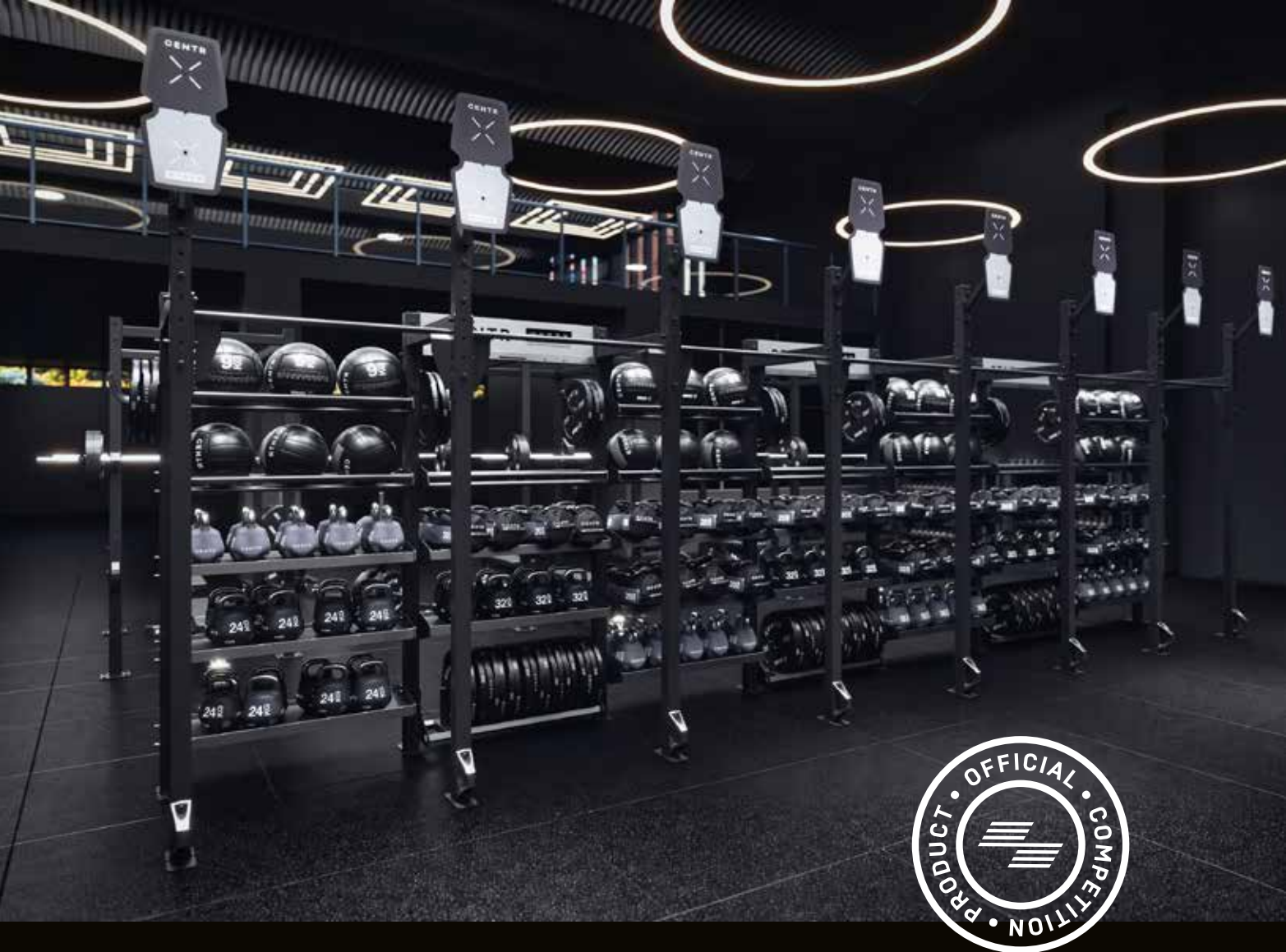


Entraîne-toi comme en compétition. Tous les jours.

HYROX est bien plus qu'une simple course : c'est l'entraînement, la communauté et la motivation qui animent chaque séance qui font toute la différence.

En tant que partenaire officiel de CENTR x HYROX, nous développons des concepts d'entraînement qui transforment chaque salle de sport en une véritable expérience HYROX. Grâce à des agencements clairs, à l'équipement de compétition d'origine et à des enchaînements d'entraînement bien pensés, chaque séance devient une véritable préparation à la compétition.

Faites de votre studio un lieu où les objectifs sont atteints, où les communautés se développent et où la performance devient la norme. Pas n'importe quelle salle de sport. Le lieu par excellence pour une véritable performance HYROX.



Quand l'entraînement devient compétition

La performance commence par un équipement adapté. Chaque produit CENTR x HYROX – des Power Sleds aux Edge Bumper Plates, en passant par les Wall Balls, les sacs de sable et les kettlebells Octo exclusifs – a été spécialement conçu pour HYROX. Les athlètes s'entraînent ainsi comme en compétition : même résistance, même rythme, mêmes performances. Confiance, précision et qualité : un équipement sur lequel comptent les athlètes, les coaches et les salles de sport. Fais entrer l'ambiance de la course dans ta salle et transforme-la en une véritable expérience HYROX – nous sommes là pour t'aider !

Perform Better – partenaire exclusif de CENTR x HYROX dans 13 pays :

Plus de 3.500 salles partenaires

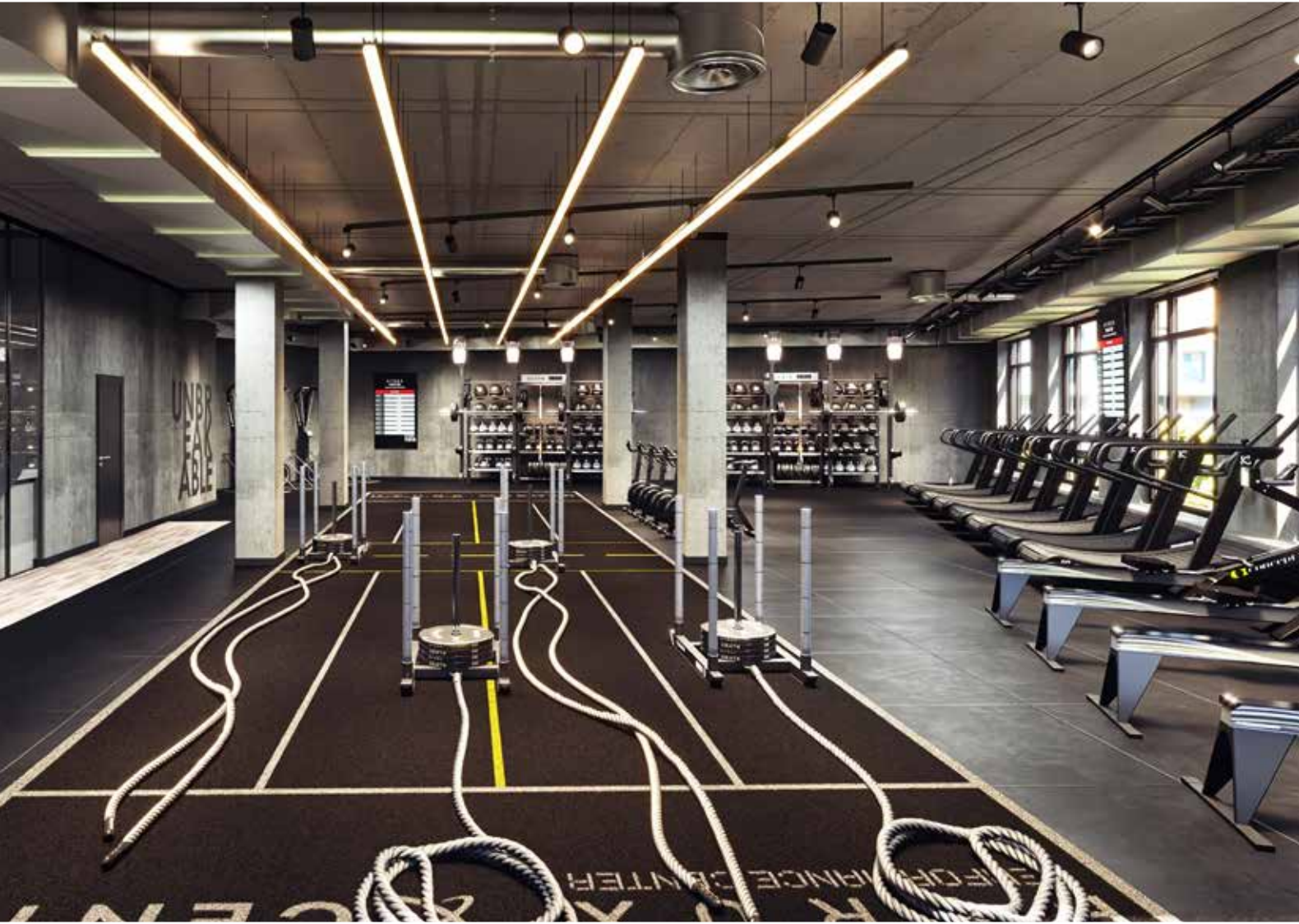
13 pays

1 communauté soudée













**PERFORM
BETTER**

SALLE DE SPORT



Avec nous, donnez vie à vos projets !

Pourquoi Perform Better ?

Plus qu'un simple projet – Un partenariat à long terme :

Nous ne souhaitons pas seulement mener à bien un projet, mais établir un partenariat à long terme. C'est pourquoi nous t'accompagnons de l'idée initiale à la mise en œuvre et veillons à ce que ta vision devienne réalité.

L'équipement, le revêtement de sol et le concept d'éclairage sont déterminants pour le succès d'un espace de fitness. Grâce à des matériaux haut de gamme et à un design bien pensé, nous créons des environnements d'entraînement à la fois fonctionnels et esthétiques pour une expérience d'entraînement optimale.

Forts de plus de 10 ans d'expérience dans la conception de salles de sport et d'une équipe d'experts, nous développons des solutions sur mesure pour les espaces de fitness – de la musculation au cardio en passant par l'entraînement fonctionnel, la mobilité et la récupération. Qu'il s'agisse d'une salle de sport, d'un cabinet, d'une salle de sport à domicile ou d'un centre d'entraînement, nous vous accompagnons de A à Z, de la planification à la réalisation.

5 étapes pour concrétiser votre projet

DÉCOUVREZ

CONCEPT &
DESIGN

FINALISATION

MISE EN ŒUVRE

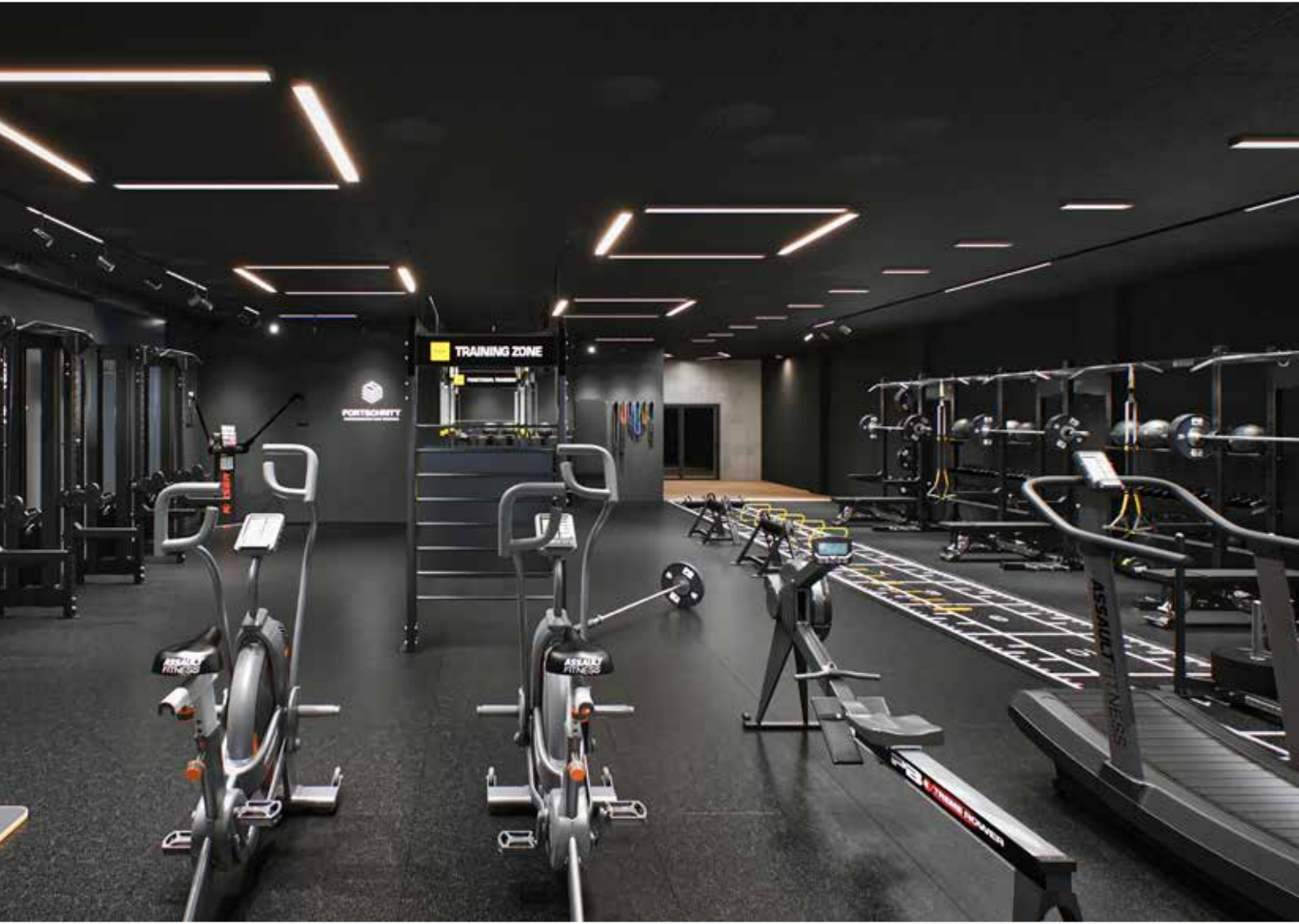
ASSISTANCE

PERFORM BETTER













**PERFORM
BETTER**

CLUB



Repenser les installations sportives

Bien plus qu'un simple sport associatif : un lieu dédié à l'activité physique et à la vie communautaire

Nous développons des concepts sur mesure pour les clubs, alliant fonctionnalité et design. L'objectif est de créer un environnement d'entraînement moderne, parfaitement adapté aux entraîneurs et aux adhérents. Des équipements haut de gamme, un aménagement de l'espace bien pensé et des technologies innovantes permettent d'organiser des entraînements efficaces, personnalisés et pouvant s'intégrer de manière flexible dans n'importe quel club.

Un club moderne est bien plus qu'un simple lieu d'entraînement : il allie activité physique, vie associative et développement des performances.

Nous concevons des espaces d'entraînement qui allient de manière optimale entraînement fonctionnel, analyse des performances et équipements modernes. Il en résulte un environnement qui encourage les adhérents, soutient les responsables et renforce les clubs en matière de modernisation, de fidélisation et de recrutement.

Plus de 6.000 studios équipés

Plus de 200.000 m² de revêtements de sol posés

Plus de 250.000 clients satisfaits

Plus de 10.000 entraîneurs formés













**PERFORM
BETTER**

KINÉ



Bien plus qu'un simple traitement : un espace dédié au mouvement et au progrès

Pour les cabinets qui repensent le mouvement

Aujourd'hui, un cabinet de kinésithérapie est bien plus qu'une simple salle de soins. C'est un lieu dédié à l'activité physique, à la récupération et à la réussite durable des traitements. Grâce à des espaces d'entraînement fonctionnels, à des aménagements bien pensés et à des équipements de pointe, nous créons un environnement qui accompagne activement les patients et offre aux kinésithérapeutes des conditions de travail optimales.

En collaboration avec nos partenaires, nous développons des concepts de cabinet sur mesure qui allient fonctionnalité, design et technologies innovantes.

Nos points forts :

- L'entraînement fonctionnel dans le processus de rééducation
- 10 ans d'expérience dans le secteur de la kinésithérapie
- Des partenariats internationaux pour un équipement de pointe
- Des solutions sur mesure pour les cabinets de kinésithérapie
- Un design moderne et intemporel : quand la tradition rencontre l'innovation
- Formations en interne pour votre équipe

5 étapes pour concrétiser votre projet

DÉCOUVREZ

CONCEPT &
DESIGN

FINALISATION

MISE EN ŒUVRE

ASSISTANCE

**PERFORM
BETTER**











**PERFORM
BETTER**

ACCUEIL



Pour une expérience client unique

Un lieu où les clients se sentent bien

Perform Better – le partenaire idéal pour la salle de sport de votre hôtel. Forts de notre expertise, nous développons des solutions sur mesure pour les hôtels de toutes tailles, de l'hôtel-boutique au complexe hôtelier. Grâce à un équipement haut de gamme, un design bien pensé et des concepts personnalisés, nous créons des espaces d'entraînement modernes qui offrent à vos clients qualité, confort et une expérience de remise en forme exceptionnelle.

En y ajoutant des espaces dédiés aux haltères, des appareils de cardio, des possibilités d'entraînement fonctionnel et des zones de récupération, nous créons un environnement qui favorise de manière optimale le bien-être, l'activité physique et la réalisation des objectifs de remise en forme.

Nos points forts :

- Des concepts de bien-être et de remise en forme pour les espaces hôteliers et spa modernes
- 10 ans d'expérience dans le développement d'espaces professionnels dédiés à la santé et à l'activité physique
- Des partenariats pour des équipements haut de gamme et des solutions d'entraînement innovantes
- Des concepts pour les hôtels, les complexes touristiques et les destinations bien-être
- Un design intemporel – une intégration parfaite dans une architecture hôtelière sophistiquée
- Formations en interne pour les équipes hôtelières et le personnel des spas

Plus de 6.000 studios équipés

Plus de 200.000 m² de revêtements de sol posés

Plus de 250.000 clients satisfaits

Plus de 10.000 entraîneurs formés











PERFORM365



SHUA – Appareils de fitness haut de gamme

Depuis plus de 25 ans, SHUA est synonyme d'innovation, de qualité et de confiance dans le secteur du fitness professionnel. Qu'il s'agisse d'appareils de cardio ou de musculation – des tapis de course aux rameurs en passant par les appareils à charges libres et hybrides : chaque appareil est conçu et fabriqué selon les normes les plus strictes. Le résultat : une précision d'entraînement maximale, une grande longévité et une utilisation intuitive.

En tant que fournisseur officiel des Jeux Olympiques et partenaire de l'ACSM, SHUA allie expertise scientifique et technologies de fabrication de pointe. SHUA établit ainsi de nouvelles références en matière d'entraînement, alliant performance, sécurité et confort. La grande diversité de ses produits permet d'offrir des solutions sur mesure pour tous les types d'espaces d'entraînement, du studio boutique au centre de haute performance.

Quatre séries. Une seule norme :

- Cardio – puissant, précis, connecté
- Selectorized – guidé, sûr, efficace
- À charges libres – direct, puissant, sans compromis
- Hybride – polyvalent, peu encombrant, flexible



365 jours de performance. Avec méthode.

Avec Perform365, nous allions force, endurance et design. En tant que distributeur exclusif de SHUA en Allemagne et partenaire en Autriche, en Suisse et en Pologne, nous ne nous contentons pas de fournir des appareils : nous développons des concepts bien pensés pour un succès durable et des espaces d'entraînement qui répondent aux exigences des salles de sport modernes.

Notre ambition : une performance rentable – techniquement aboutie, économiquement judicieuse et esthétiquement convaincante. Nous créons des environnements d'entraînement qui sont utilisés efficacement, offrent des structures claires, optimisent les processus et améliorent durablement l'expérience d'entraînement.

Notre expertise :

- Conseil et élaboration de concepts – analyse de votre espace et de vos groupes cibles
- Visualisations 3D et aménagement de l'espace – concepts de design réalistes
- Gestion de projet et installation – dans les délais, fiables, dans toute l'Europe
- Service après-vente et maintenance – un accompagnement à long terme pour une performance optimale des équipements











« THE CUBE »

Une diversité d'entraînement maximale dans un espace minimal

L'appareil d'entraînement tout-en-un « The Cube » réunit tout ce dont la musculation et l'entraînement fonctionnel modernes ont besoin – dans un seul système compact – et constitue ainsi la solution idéale pour tous les publics. Que ce soit en salle de sport, pour le coaching personnel, dans un cabinet de kinésithérapie ou dans une salle de sport à domicile : « The Cube » remplace plusieurs appareils individuels et constitue un système tout-en-un performant adapté à tous les niveaux d'entraînement et à tous les domaines d'utilisation. Grâce à leur fonction de rangement, les panneaux de protection intégrés garantissent un aspect épuré et ordonné et s'intègrent parfaitement dans tout environnement d'entraînement haut de gamme.

Vos avantages en un coup d'œil

- Station de traction latissimus en haut et rameur en bas pour un entraînement complet de traction
- Repose-pieds pivotant avec rembourrage intégré au niveau des genoux pour une stabilité maximale
- Barre de traction pour un entraînement supplémentaire au poids du corps
- Laser d'alignement en option pour un positionnement parfait du banc d'entraînement
- Connexion au système Voltra pour une résistance électrique adaptative
- Manipulation aisée grâce au système de chariot
- Options pour le câble de traction à l'avant :
 - Bras 3D pour une liberté de mouvement maximale et des exercices complexes
 - Bras Functional Trainer allongés pour un entraînement polyvalent
 - Chariot simple pour une utilisation intuitive et sans complication

**PERFORM
BETTER**

x

PUSH n PULL



SEAL ROW – Entraînement maximal du dos avec une isolation parfaite

Le Push n Pull Seal Row a été spécialement conçu pour un entraînement efficace et isolé du dos. Réalisé en position couchée sur le ventre, il permet un mouvement de rame horizontal précis sans déviation – pour une activation musculaire maximale et des résultats d'entraînement optimaux.

Grâce au mécanisme de réglage intégré, la hauteur et l'angle d'inclinaison peuvent être ajustés individuellement. Il est ainsi possible de réaliser rapidement et facilement des mouvements de rame horizontaux, positifs et négatifs, sans aucun réglage fastidieux. Le rembourrage ergonomique assure une répartition uniforme de la pression sur les hanches et offre une stabilité et un confort maximaux, même avec des charges lourdes.

Les points forts en un coup d'œil

- Angle réglable pour un entraînement polyvalent
- Coussin raccourci pour une position confortable sans appui sur la tête
- Supports en caoutchouc pour une résistance supplémentaire
- support réglable pour haltères longs et courts
- Montants robustes de 75 x 75 mm
- Se combine idéalement avec l'Ultimate Handle

Le Seal Row est la solution idéale pour tous ceux qui souhaitent faire passer leur entraînement du dos au niveau supérieur.

**PERFORM
BETTER**

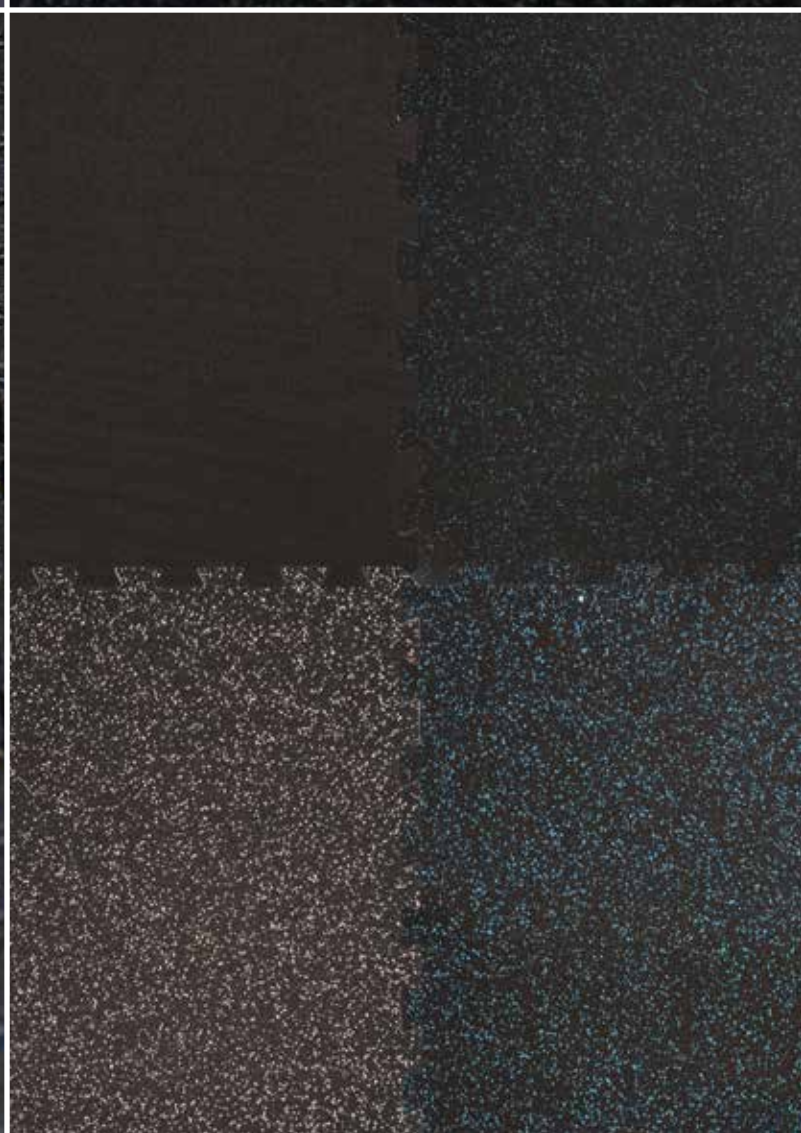
x

PUSH n PULL



**PERFORM
BETTER**

REVÊTEMENT DE SOL





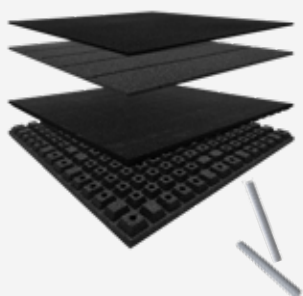
Standard

Caractéristiques techniques

- Plat
- 11 mm, 15 mm, 20 mm, 30 mm
- Anti-choc
- 43 mm, 53 mm, 63 mm

Avantages

- Haute densité
- Fabriqué en Europe
- Caoutchouc 100 % recyclé
- Inodore



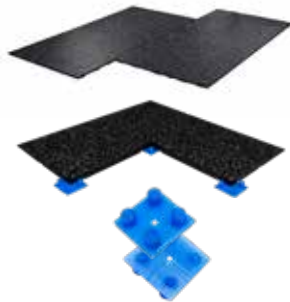
En extérieur

Caractéristiques techniques

- Toutes les plaques de fitness d'extérieur mesurent 1 x 1 mètre. Elles sont disponibles dans les épaisseurs
- 30 et 43 mm.

Avantages

- Haute densité
- Fabriqué en Europe
- Caoutchouc 100 % recyclé
- Pour une utilisation en extérieur



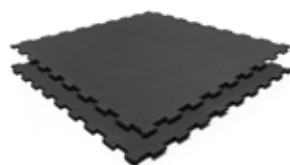
Connect

Caractéristiques techniques

- Épaisseur de 20 mm
- Épaisseur de 30 mm
- Épaisseur de 40 mm

Avantages

- Facile à nettoyer
- Facile à installer
- Garantie complète de 5 ans
- Qualité acoustique



Puzzles

Caractéristiques techniques

- 10 mm, zones fonctionnelles
- 15 mm, zones fonctionnelles
- 60 x 60 cm
- 100 x 100 cm

Avantages

- Système d'emboîtement
- Fabriqué en Europe
- Caoutchouc 100 % recyclé
- Inodore



En rouleaux

Caractéristiques techniques

- De 4 mm à 14 mm par paliers de 2 mm.
- La largeur standard des rouleaux est de 1,25 mètre

Avantages

- Haute densité
- Fabriqué en Europe
- Caoutchouc 100 % recyclé
- Inodore



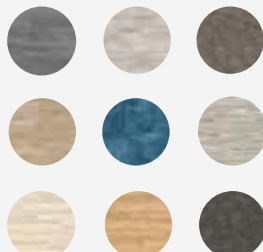
Sol en vinyle

Caractéristiques techniques

- Lames XL de 1,5 mètre et dalles XL de 1 mètre x 1 mètre
- Couche d'usure cristalline
- Motifs haute résolution

Avantages

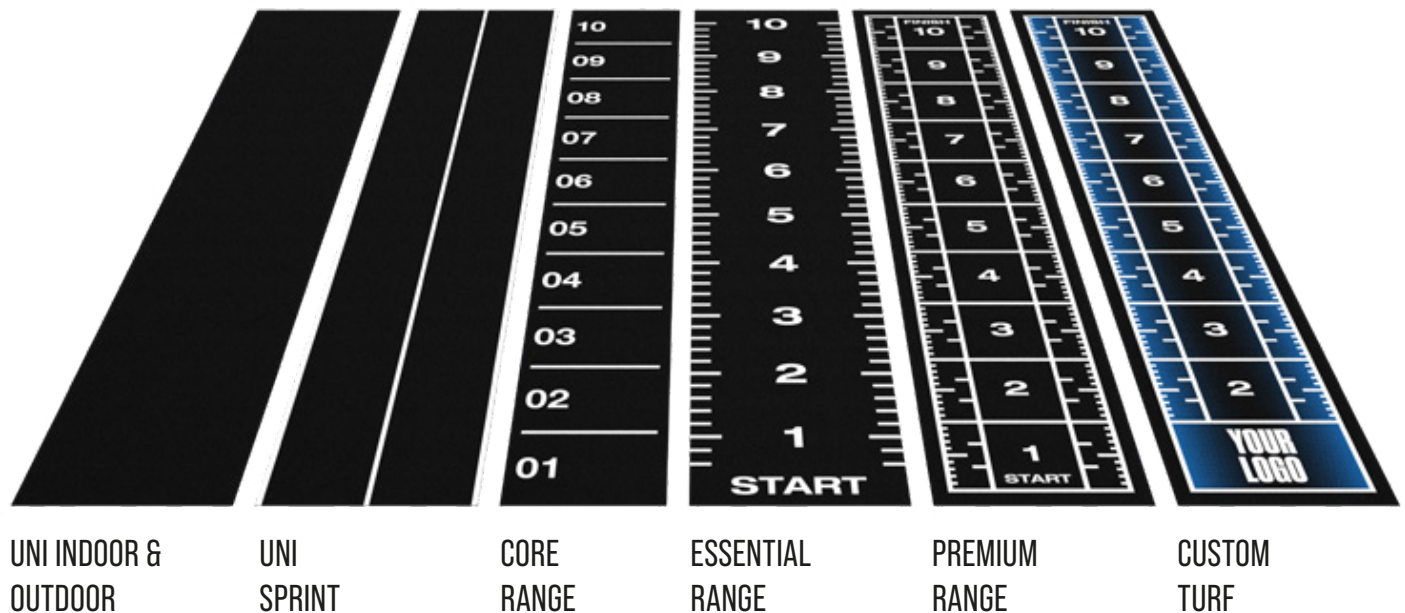
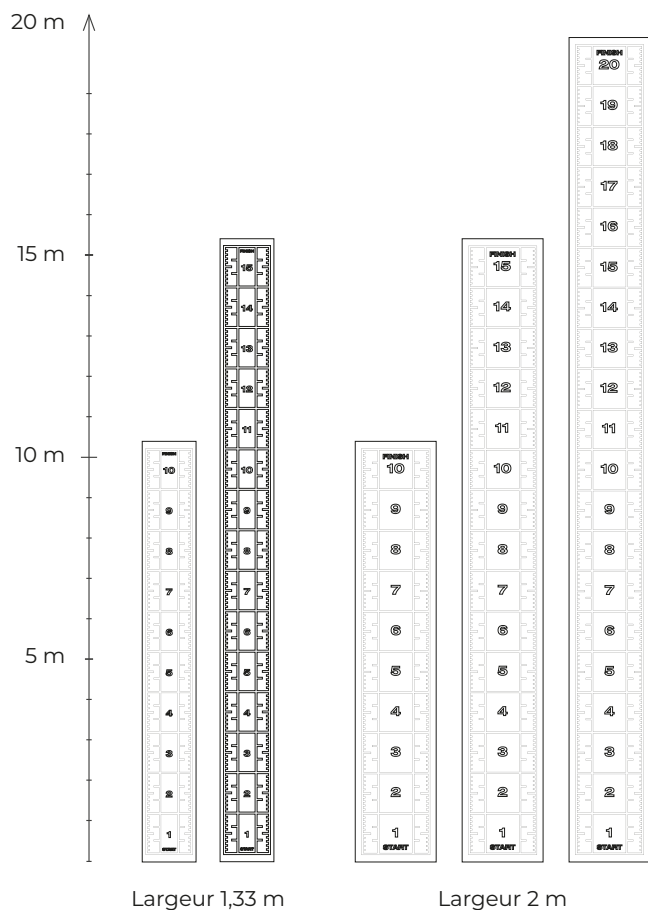
- 100 % de couverture, sans phtalates, sans formaldéhyde
- COV totaux < 10 microgrammes/m³ : excellente qualité de l'air intérieur





Gazon synthétique

- Fibres 100 % polyéthylène avec une sous-couche en latex.
- Gazon synthétique à poils courts destiné au CrossFit et à l'entraînement physique.
- Marquages et numéros colorés. Gazon à haute densité, composé de plus de 80 000 fibres par m².





**PERFORM
BETTER**

CONTACT



Mükremin (Mücke) Bingöl

Directeur commercial
Codes postaux 6+7+8+9

+49 89 4444679-2632
+49 176 1791 32 47
mbingoel@perform-better.de



Andreas Sasse

Commercial P365
Ventes internationales
Ventes et solutions pour studios

+49 176 10580889
asasse@perform-better.de



Hannes Thies

Associations / Fédérations
Codes postaux 8+9
Responsable du développement

+49 89 4444679-168
+49 (0) 151 176 369 16
hthies@perform-better.de



Matthäus Lampl

Responsable commercial
Autriche (AT) et Suisse (CH)

+43 (0) 676 55 62 760
mlampl@perform-better.de



Daniel Fitschen

Responsable des ventes
Codes postaux 2+4+5

+49 89 4444679-126
+49 171 681 37 55
dfitschen@perform-better.de



Katharina Schwarcz

Formations en entreprise
Perform Better Institute

+49 89 4444679-244
kschwarcz@perform-better.de



Marcel John

Responsable commercial
Codes postaux 0+1+3

+49 89 5008079-16
+49 171 263 16 81
mjohn@perform-better.de

PERFORM
BETTER

