

Les clubs réservés aux femmes tout pour se dorloter

Les centres health & fitness réservés aux femmes, une clientèle particulièrement exigeante, sont de plus en plus nombreux



■ Un espace Beauty & Spa proposant les principaux soins de bien-être et de beauté est indispensable dans les clubs pour femmes

Le marché du fitness connaît une croissance exponentielle. Les structures d'accueil sont de plus en plus grandes. Elles s'équipent de services pour répondre aux besoins latents de la clientèle. En parallèle, une tendance opposée, plus ciblée, se développe. Elle consiste à réaliser des structures plus petites mais très spécialisées dans les services. Les nouveaux clubs sont de plus en plus nombreux à proposer des services health & fitness réservés aux femmes, c'est une tendance significative. Nous vous proposons de découvrir quelques unes de leurs caractéristiques.

DIMENSIONS ET SERVICES

Il s'agit de structures plus petites, plus faciles à contrôler, avec des coûts de gestion plus modestes. Ces clubs, dont la surface est généralement comprise entre 400 et 600 m², proposent de nombreux services répondant aux besoins des femmes. Ils cherchent à leur faire vivre une expérience unique dont elles se souviendront. Généralement, il n'y a qu'un vestiaire, très confortable, étudié pour répondre aux besoins de ce public. Ils ont de grands espaces, des zones plus intimes, des points maquillage conçus dans les règles de l'art avec des produits pour les soins esthétiques, si possible naturels. Les services annexes, coiffeur, bar, Spa avec les meilleurs parcours de bien-être et un espace pour les soins esthétiques sont indispensables. Ils doivent bien sûr être adaptés aux dimensions du local. Quelle surface pour les services ? Le vestiaire, on le sait, a une grande importance pour la fidélisation des clients. Ceux de certains clubs attachent beaucoup d'importance aux soins du corps. 80 à 120 m² peuvent suffire; un Spa avec les principaux services bien-être doit mesurer entre 60 et 80m².

Les dimensions ci-dessus se réfèrent à des structures dont la surface est comprise entre 400 et 600 m² : naturellement ces chiffres doivent être proportionnels aux dimensions du local. Les espaces pour l'activité physique sont très importants : l'espace fitness, qui comprend les appareils force et cardio ne doit pas être inférieur à 200 m²; il doit aussi être assez grand pour les entraînements en groupe. L'espace bar doit être petit mais accueillant. On doit pouvoir y déguster un repas léger, ce qui valorise le club. Des espaces doivent être prévus pour les services complémentaires comme le coin beauté, la zone de relaxation ou de lecture.



ENTREZ DANS L'AMBIANCE MULTI-FORM



C-max

Cardio fitness Cmax : Gamme autoalimentée



Comex

Exclusif : réglage électronique de la charge-travail concentrique exentrique



T-max

Premier fabricant français d'appareils de musculation



Z.I. du Grand Pont - 13640 La Roque d'Anthéron - FRANCE
Tél: 04 42 28 48 20 - Fax: 04 42 28 50 81

www.multi-form.com
catalogue téléchargeable





■ *Personal Selection version Beauty créé spécialement pour les femmes*

■ *Le confort des vestiaires est très important pour la fidélisation des clientes*

LE DESIGN

La création d'une ambiance confortable et gratifiante, attirante et innovante doit nécessairement passer par un design soigné et un concept bien étudié, où les plus petits détails sont définis avec attention. L'univers féminin est très fashion, donc exigeant.

Éclairages, couleurs et matériaux doivent être savamment équilibrés pour composer un univers inédit, enchanteur, prêt à accueillir les femmes.

La clientèle doit sentir qu'elle est protégée et qu'elle fait l'objet d'attentions délicates. Les pièces doivent respirer la sérénité et permettre d'atteindre ses objectifs avec plaisir. Draps, moquettes, matériaux nobles, ameublement design peuvent aider à composer cette ambiance.

LA SALLE FITNESS

L'espace destiné à l'entraînement isotonique et cardiovasculaire doit être adapté aux utilisateurs. Cet espace doit absolument être équipé avec des appareils spécifiques pour l'entraînement féminin. Adducteur, abducteur, appareils pour l'entraînement des fessiers, Pectoral Machine, pour n'en citer que quelques uns, sont indispensables. Les appareils de la ligne isotonique Personal Selection version Beauty, créés spécialement pour les femmes, sont un plus à ne pas négliger. Les espaces stretching, avec leurs tatamis insolites pour les étirements musculaires, peuvent compléter le cadre.

PERSONNEL TECHNIQUE

Le personnel technique de salle doit être également sélectionné et formé avec soin. Le personal trainer doit pouvoir élaborer des circuits d'entraînement spécifiques pour les femmes, comprendre leurs besoins et créer un programme qui leur apporte des réponses adaptées. Un médecin diétologue donnant des conseils nutritionnels sera très apprécié ■

■ *Le public exclusivement féminin est un nouveau créneau pour le marché du Fitness & wellness*



JOHNSON HEALTH TECH

La santé par le sport

Sincérité, Compétence, Initiative

Toute l'équipe de Johnson Health Tech France a reçu **VIVE LA FORME** le 27 juin dernier pour l'inauguration de leur nouveau siège social. Soleil, discours, animation, champagne et petits fours étaient réunis pour cette belle journée.



Denis DAON, Président Directeur Général France nous a reçus, fait visiter les nouveaux locaux commerciaux, le showroom ainsi que l'entrepôt. Nous avons ensuite pu rencontrer **M. Peter Lo**, fondateur, dans les années 70, de la société Johnson Company. Guidé dans son parcours par les notions de santé, de valeur et de partage, l'entreprise familiale, n°3 mondiale est spécialisée dans la conception et la fabrication d'équipements professionnels et grand public de fitness et de rééducation. **Peter Lo** a ensuite coupé le ruban et ainsi inauguré le nouveau siège social d'une surface totale de 2 500 m², permettant une importante capacité de stockage.

La filiale française dispose d'un service après-vente sur mesure et d'un call center permettant de résoudre les questionnements de ses clients en temps réel. Un site Internet est également mis en place afin de présenter les dernières nouveautés de chaque gamme et orienter ainsi les internautes vers des produits qui leur sont adaptés.



Peter Lo

Les deux leaders du marché de la forme signent un beau contrat



Au cours du mois de mai, **Technogym** a équipé l'ensemble des **Waou Club Med Gym** présents à Paris. Plus de 500 appareils de cardio-training et de musculation ont été installés pour offrir aux adhérents de Waou et Club Med Gym, le must en matière d'équipement sportif.

Un partenariat haut de gamme

Leader du fitness en France, Club Med Gym a trouvé avec Technogym®, premier constructeur européen d'appareils pour le Wellness, un partenaire à la hauteur de son offre premium, Waou Club Med Gym. La marque italienne conçoit du matériel alliant design, innovation, technologie et performance, et apporte des solutions sur-mesure à ses clients. De son côté, Club Med Gym a repensé ses espaces et imaginé de nouveaux concepts d'entraînement, pour plus de pédagogie, de confort et de convivialité.

Longue vie à Johnson !

Vélo de Biking
Faites le plein de vitamine C

Pascal Joanez
LA FORME... EN MIEUX !

AMPERLO

1 rue du Rif Tronchard - 38120 SAINT-EGREVE
Tél. 04 38 02 09 99 / Fax 04 38 02 08 77



CONVENTION SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

12, 13 et 14 OCTOBRE 2007
À TOP FIT - ANTIBES (06)



PREMIÈRE FOIS EN FRANCE !



Gravity Training System
Group/Pilates
YOGA shivananda,
respiration, salutations...



Cours de PILATES
(basic, intermédiaire,
petit équipement,
swissball,
chorégraphie...)

Formation Pilates : Du 9 au 10 Octobre et le 11 Novembre

Renseignements et Inscriptions
44, Domaine St. Martin - 83580 GASSIN
06 33 54 01 64 / 06 08 71 72 81
fitstudio@wanadoo.fr

FIT STUDIO
www.fitstudio.net



SERAPSE

FORMATIONS 2007-2008
CLUB DE SPORT
OFFERT AUX ETUDIANTS



1968-2008
40 ans
d'expérience

DEPARTEMENT SPORT
BPJEPS Fitness.
BPJEPS Musculation.
Tronc commun.

DEPARTEMENT PARAMEDICAL
BTS Diététique.
Diététique sportive à 3 degrés.
Concours Kinésithérapeute.

CERTIFICATS PROFESSIONNELS
Préparation physique et diététique:
Force athlétique et Fitness à 3 degrés
arts martiaux, Jogging et Rugby.

Cours : semaine, week-end, correspondance.
Prise en charge : Employeurs OPCA et comités d'entreprise.

tél : 01 48 70 15 89 ou 06 88 21 29 73
34, bd P. Vaillant Couturier - 93100 MONTREUIL
5' du métro Mairie de Montreuil
www.serapse.fr



**Le meilleur des
équipements
de la forme**

Salon EQUIP'SALLES

5-6-7 octobre 2007

23^{ème} Edition

Parc Floral de Paris (Centre d'expositions)

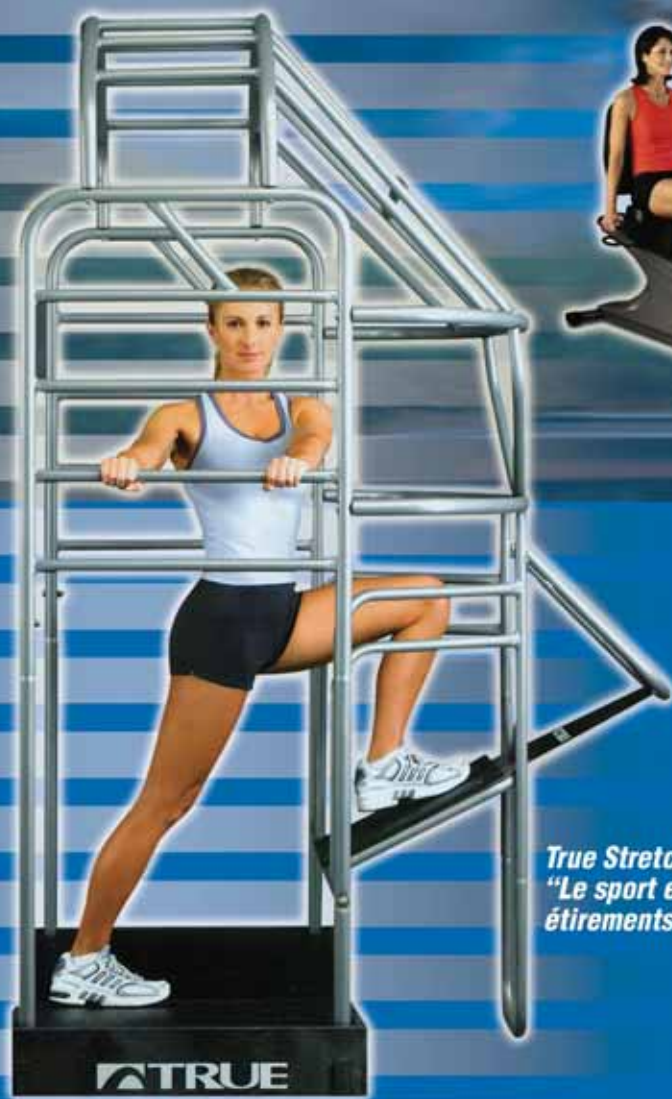
10h > 19h - Métro Château de Vincennes

www.salonequipsalles.com





Le VRAI Fitness intelligent? C'est **TRUE Fitness**



True Stretch :
"Le sport et les étirements intelligents"



TS1 Strider :
Le plus petit Elliptical Professionnel au monde !
Moins 1,3m2 au sol

RUNNER'S WORLD*
a désigné
TRUE
comme la
MEILLEURE MARQUE
RAPPORT
QUALITÉ/PRIX

Possibilité de financement de votre matériel. Renseignez-vous!

Dans le cadre de son développement, la société TRUE Fitness recherche des commerciaux...

Christian FOULON
Responsable commercial - True Fitness France
Tél. 06 80 93 31 37 - Fax. 03 20 50 57 70
Email. christian@truefitness.fr

Philippe DODEMONT
Responsable commercial
True Fitness Europe/Russie
Email. info@truefitness.be

TRUE



SOPHIE CAMINADE



Dance your night away
La Vague de la Nouvelle Danse
 103 rue Charles Perrault Nimes 04 66 64 16 40 Stages
 www.sophiecaminade.net

STEP & AEROBIC SCHOOL
 European Step & Aerobic School
 WWW.ESAS.FR

FORMATION STEP - AEROBIC - DANCE
PRÉPARATION BEMF 2008 - BP AGFF
WWW.ESAS.FR

Convention le Monde du Fitness

SAMEDI 22 SEPTEMBRE 2007

À LILLE

Eric Villemaire
 Hakim Guettaf
 Anaïs Royer
 Mike Bard
 David Ruminy

Eric Villemaire
 Vice champion du monde de Step 2000. Membre du Team ElfMaster

Hakim Guettaf
 Centreur du House/Floor. Technique, créative membre du Team ElfMaster

Anaïs Royer
 Technicienne et Régisseuse Des chorégraphies Fitness Françaises

Mike Bard
 Champion de France de Step 2000. Prof à l'Aquaboulevard, Whalle à Paris

David Ruminy
 Une pédagogie qui fait référence. Formateur ESAS Membre du Team ElfMaster

Contact : 06 65 78 82 31
 www.conventionfitness.net

MUSCLE ET DU FITNESS
Convention Fitness
 www.conventionfitness.net
Moving Bouger, c'est vivre!



2007-2008 www.leaderfit.com

<u>FONDAMENTAL</u> (4 jours)	<u>INTERMEDIAIRE</u> (2 jours)	<u>ADVANCED</u> (2 jours)	<u>PETIT MATERIEL</u> (2 jours)
8-9 Sept. 07 et 22-23 Sept. 07 8-9 Sept. 07 et 22-23 Sept. 07 27-28 Oct. et 17-18 Nov. 07 24-25 Nov. et 8-9 Déc. 07 17-18 Nov. et 1-2 Déc. 07 8-9 Déc. 07 et 19-20 Janv. 08 19-20 Janv. et du 02-03 Fév.08	15 et 16 Sept.07 13 et 14 Oct. 07 24 et 25 Nov. 07 1 et 2 Déc. 07 12 et 13 Janv. 08 19 et 20 Janv. 08 22 et 23 Mars 08 29 et 30 Mars 08	24 et 25 Nov.07 15 et 16 Déc. 07 8 et 9 Mars 08 12 et 13 Avril 08	22 et 23 Sept. 07 29 et 30 Sept. 07 3 et 4 Nov. 07 15 et 16 Déc. 07 26 et 27 Janv. 08
Contenu : Apprentissage technique et pédagogique des 16 premiers mouvements de la méthode Pilates.	Contenu : Apprentissage de l'évolution intermédiaire des 16 premiers mouvements ainsi que de 12 nouveaux mouvements.	Contenu : Apprentissage de l'évolution avancée des 28 premiers mouvements ainsi que de 9 nouveaux mouvements.	Contenu : Apprentissage des mouvements de la méthode Pilates en utilisant du matériel
<u>FEMME ENCEINTE & SENIORS</u> (2 jours)	<u>REFORMER 1</u>	<u>PERSONAL TRAINER</u> (4 jours)	
Le 6-7 Oct. 07 Le 24-25 Nov 07 Le 14-13 Jan 08	1 au 4 Nov 07 12 -13 et 26-27 Janv 08 REFORMER 1 5 et 6 Avril 08 26 et 27 Juillet 08	20-21 Oct. 10 -11 Nov. 07 1er au 04 Nov. 07 23-24 Fév 8-9 Mars 08 8-9 Mars 22-23 Mars 08	
	Nanterre Nanterre Nanterre Toulouse	Bordeaux Toulouse Lyon	
	Contenu : Devenez un maître dans le personal training en utilisant la méthode Pilates.		

Leaderfit'Pilates

LERDERFIT' 28/30 Av du Général Leclerc 37510 BALLAN MIRE Tél. : 02.47.52.76.58 - david@fisaf-formation.com

LE LOGICIEL DES PROFESSIONNELS DE LA REMISE EN FORME



CD CLUB

- Solutions pour un développement global de votre club : action commerciale & marketing communication & suivi d'objectif client,
- Contient le CD Salle



NOUVEAU

CD ACCES & CONTROLE

- Solutions pour la gestion et le contrôle des accès clientèles,
- Système par BIOMETRIE (contrôle par empreinte digitale),
- Communication client par SMS et e-mailing,
- Ouverture de porte automatique, tripode...



CD SALLE

- Logiciel de suivi d'objectif client : programme d'entraînement et diététique sportive,
- Animation de l'espace musculation



PACK COACHING

- Logiciel + 4 formations pour une mise en place réussie du coaching dans votre club



CD COACH INDEPENDANT

- Logiciel pour lancer et développer son activité de coach

**DÉJÀ PLUS DE
140 UTILISATEURS
CHEZ LES PROFESSIONNELS
DE LA FORME**



Ecole Habilitée
par la DRDJS d'Ile de France

VOUS SOUHAITEZ DEVENIR UN PROFESSIONNEL du FITNESS et de la FORME !

Formation au Brevet Professionnel BPJEPS AGFF

• **Mention C (Forme Cours Collectifs)**

+ Formation LES MILLS aux 4 programmes suivants
• Body PUMP - Body ATTACK - Body BALANCE - RPM

• **Mention D (Haltères Musculation et Forme sur Plateau)**

Formations complémentaires

- Coaching Sportif "publics spécifiques"
- Préparation physique multisports
- Techniques de relaxation, Pilates, Sophrologie
- Techniques de vente, marketing et communication
- Conception et mixage audio numériques

Nos AUTRES
FORMATIONS
sur le web

Inscriptions et
Renseignements:

www.globaltraining-formation.fr





2007-2008 www.fisaf-formation.com

N'oubliez pas la prise en charge par le DIF ou 1% formation continue

<p>Module de Base (7 jours / 60 heures)</p> <p>20 au 26 Oct 07 Paris 20 au 26 Oct 07 Marseille 5 au 11 Janv. 08 Paris 16 au 22 Fév 08 Toulouse</p> <p>Contenu: Anatomie, physiologie, biomécanique, communication et psychopédagogie. Idéal pour préparer l'examen du tronc commun et indispensable pour accéder aux modules suivants.</p>	<p>BASIC FITNESS INSTRUCTEUR (7 jours / 60 heures)</p> <p>27 Oct. au 2 Nov. 07 Marseille 27 Oct. au 2 Nov. 07 Paris 12 au 18 Janv. 08 Paris 23 au 29 Fév 08 Toulouse</p> <p>Contenu: Découvrez et perfectionnez vous dans la pédagogie en cours collectifs (step, la, renforcement musculaire...) travail sur les méthodes pédagogiques et sur la musique.</p>	<p>FITNESS GROUP EXPERT (7 jours / 60 heures)</p> <p>3 au 9 Nov. 07 Paris 3 au 9 Nov. 07 Marseille 19 au 25 Janv. 08 Paris 1 au 7 Mars 08 Toulouse</p> <p>Contenu: Devenez un expert dans l'enseignement des cours collectifs. Travail avancé sur les méthodes pédagogiques, sur les variations et sur la construction de chorégraphie.</p>
<p>BASIC TRAINING INSTRUCTEUR (7 jours / 60 heures)</p> <p>27 Oct. au 2 Nov. 08 Paris 27 Oct. au 2 Nov. 07 Marseille 12 au 18 Janv. 08 Paris 23 au 29 Fév 08 Toulouse</p> <p>Contenu: Découvrez les différentes méthodologies de l'entraînement ainsi que les tests et bilans nécessaires à la prise en charge d'un client en personal training.</p>	<p>PERSONAL TRAINER (7 jours / 60 heures)</p> <p>3 au 9 Nov. 07 Paris 3 au 9 Nov. 07 Marseille 19 au 25 Janv. 08 Paris 1 au 7 Mars 08 Toulouse</p> <p>Contenu: Perfectionnez vous dans les dernières nouveautés de la prise en charge individuelle de vos clients. Vous appréhendez les derniers logiciels adaptés à tous les types de planification et méthodes d'entraînement.</p>	<p>PERFORMANCE TRAINER COACHING (7 jours / 60 heures)</p> <p>9 au 15 Mars 08 Toulouse</p> <p>Contenu: Pour tous les coachs et personal trainer motivés et passionnés par leur métier, soucieux d'approfondir leur savoir faire en matière de prise en charge et de préparation physique.</p>

FPS FISAF-FORMATION 28/30 Avenue du Général Leclerc - 37510 BALLAN-MIRE Tél. : 02.47.52.76.58 - david@fisaf-formation.com



FORMATION PILATES par PILATES INSTITUTE - FIT STUDIO

Pilates INSTITUTE



BASIC MATWORK

- 9-10-11 Octobre 2007 + 11 Novembre 2007 Antibes
- 19-20-21 Octobre 2007 + 18 Novembre 2007 Paris
- 15-16-17 Janvier 2008 + 24 Février 2008 Lyon
- 25-26-27 Janvier 2008 + 23 Février 2008 Lille
- 21-22-23 Mars 2008 + 3 Mai 2008 Strasbourg
- 25-26-27 Avril 2008 + 1er Juin 2008 Paris
- 20-21-22 Mai + 8 Juin 2008 St-Tropez
- 14-15-16 Juin et 6 Juillet 2008 Bordeaux

ANATOMIE et PHYSIOLOGIE / SWISSBALL et BOSU / FOAMROLLERS et CERCLE / DOS et UPDATE / POSTURE / ONE TO ONE / SENIOR et PRENATAL / REPERTOIRE D'ORIGINE REFORMER NIVEAU 1 / CADILLAC-TOWER / WUNDA CHAIR SPINE CORRECTOR / REFORMER Niveau 2 / REMEDIAL

Voir www.fitstudio.net ou contacter Fit Studio 06 33 54 01 64

FORMATION ET ENTRAÎNEMENT AVEC EVA WINSKILL À EPI PLAGE-RAMATUELLE (83)

Suite à une forte demande, Eva a mis en place une nouvelle formule pour les professeurs qui sont en formation Pilates à Ramatuelle.

- * Suivre Eva quand elle travaille avec ses clients
- * 2 cours personal training
- * 2 - 3 cours collectifs
- * Entraînement sur les équipements Pilates et GTS



Renseignements et inscriptions : FIT Studio - Domaine St-Martin - N°44 - 83580 GASSIN
Tél. : 06 33 54 01 64 - 06 08 71 72 81 - e-mail : fitstudio@wanadoo.fr - www.fitstudio.net

G.S. FITNESS

CLÉMENT EVELYNE IDRIE MAÏTE ERIC ALEXANDRE TERRI-LYNN RÉMY

DEVA FRUGIER BOSSAERT SEBILLE DELCHAMBRE MAILLET MC PADOEN BULEUX

8EME SALON DU FITNESS ET DE LA REMISE EN FORME DE GRANDE-SYNTHÉ

LES 24 ET 25 NOVEMBRE 2007

RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS :
EMAIL : gs.fitness@neuf.fr
TEL : 06.18.29.40.05
www.gs.fitness.com

entrée visiteurs gratuite

15 cours durant le week-end

FORMATIONS TRIMESTRIELLES LES MILLS **SEPTEMBRE 2007**

Journées réservées aux instructeurs Les Mills afin de préparer une super rentrée 2007, dans vos clubs, sur les nouvelles chorégraphies Les Mills !



Samedi 8 septembre : GENÈVE
 Samedi 8 et dimanche 9 septembre : CASABLANCA
 Samedi 15 septembre : BRUXELLES
 Dimanche 16 septembre : MARSEILLE*
 Dimanche 23 septembre : BORDEAUX*
 Samedi 29 et dimanche 30 septembre : LA RÉUNION
 Dimanche 30 septembre : PARIS*



Encore plus FORT !

Inscriptions obligatoires sur www.lesmills.fr, rubrique Formations Trimestrielles

Infos au 04 42 91 02 83

Les Mills, un nom qui change la forme du monde

Le 4^{ème} plus grand évènement national

FITNESSEMENT AUTRE

L'évènement remise en forme pour professeurs, pratiquants, néophytes, tout public associatif ou privé.

NOUVEAUTÉS 2007 :

Aquagym, nouvelles structures s'accueil avec hébergement restauration et activités sur place

CONFERENCES // FORMATIONS // COURS COLLECTIFS



SALON
 de la remise
 en forme
20 & 21
 octobre
2007
 FONTAINEBLEAU
 AVON

www.fitnessementautre.com



fitness conventions

13 & 14 Octobre 2007 > **FITNESS NIGHT PARTY**
 9 Décembre 2007



VILLAGE LA FORME
 DECATHLON - Bouc Bel Air
 (entre Marseille & Aix-en-Provence)

INFO CONVENTION
www.fitgood.net
contact@fitgood.net
 06.15.04.24.44 / 04.42.94.03.15







Le jeu débarque dans les salles de gym!

Il est amplement démontré que l'activité physique en jeune âge contribue à un développement physique et psychologique harmonieux. Pourtant, les enfants d'aujourd'hui ont bien peu d'occasions d'être stimulés sur le plan moteur, ils passent en effet la plupart de leur temps sur les bancs d'école ou devant la télé ou l'ordinateur.

C'est justement ces considérations qui sont à la base du **Kids System** de Panatta Sport, conçu pour diffuser chez les enfants et dans leurs familles une nouvelle culture sportive: **l'objectif futur.**

Le projet Kids System définit, au moyen du **Kid Corner**, un système **unique et complet** comprenant des appareils dont la forme évoque d'énormes pantins joints à un circuit d'entraînement ludique pour enfants de 6 à 12 ans. D'importants Instituts de recherche ont collaboré à la création des Kids Machines: équipées d'un écran interactif et de toute une série d'innovations de type biomécanique, elles apprennent aux enfants à adopter une posture correcte et les aident à développer leurs capacités motrices.

Dans votre salle fitness, Kids System fait la différence en offrant aux tout-petits un amusement sain.

Made in Italy

credits:



www.panattasport.com

STAGES & FORMATIONS

**Brevet d'état HACUMESE & Métiers de la forme
TRONC COMMUN - BPAGFF***

**Devenez professeur de fitness ou musculation
coach sportif - préparateur physique**

MODULES DE QUALIFICATION BPAGFF - DES PRÉPARATION PHYSIQUE & DIÉTÉTIQUE - VAE

Cyril **Didier** **Julien** **Maryse**
Gosselin Reiss Le Coq Delvallée

Professeurs diplômés d'état et universitaires
Etablissement sportif n°09306ET0027

e-mail : lcesesa@free.fr

Prise en charge CIF/ Conseil régional / AFDAS / Armées / DDSTFP

01 43 63 79 23 / 06 07 72 62 71

le cesa 20 r Jean Moulin
93260 LES LILAS

Centre de formation professionnelle agréé
* Formation soumise à l'habilitation du ministère jeunesse et sport

**formule débutant
formule initié
formule à distance**
<http://lcesesa.free.fr>

Pilates : Progresser Ensemble

Set Studio a créé pour vous une formation Pilates respectueuse de la méthode classique Pilates, innovante et logique

Set studio vous propose 3 niveaux de formation modules de mat ainsi qu'un module "cours individualisés"

Cet été
Formation intensive du 9 au 12 août à Biarritz

Dès la rentrée 2007
Niveau 1 : 13, 14, 27, 28 octobre
Niveau 2 : 15, 16, 29, 30 septembre ; 17, 18 novembre, 1, 2 décembre
Masterclass : 2, 3 juin et 8, 9 décembre

Pour plus d'informations sur les modalités et les dates de formation, les masterclass et les produits Pilates Set studio rendez vous sur :

 www.setstudio.fr
ou 06.62.66.43.82 / 06.10.23.23.67 / 06.10.18.61.32

Evènements International

STAGE DE LA RENTREE

Points Leaderfit' :
week-end 40 pts, journée stage 20 pts

Samedi 06 Octobre 2007

10h00-11h00	STEP	LIONEL LACOLAS
11h20-12h20	PORT DE BRAS	JULIO PAPI
12h40-13h40	STEP	ALAIN PATRICK ELLY
14h00-15h00	POWER STRECH	JULIO PAPI
15h20-16h20	AERO DANSE	KATIA VASILENKO
16h40-17h40	AEROBIC	LIONEL LACOLAS
18h00-19h00	STEP	MORGAN MOREAU

Dimanche 07 Octobre 2007

10h00-11h00	STEP	REMY et LIONEL O
11h20-12h20	DANSE HALL	GLWADYS TRICHET
12h40-13h40	STEP	REMY HULEUX
14h00-15h00	AEROBIC	LIONEL OBRINGER
15h20-16h20	AERO HOUSE DANSE	BRICE HARRACA
16h40-17h40	STEP	BRUNO CUVINOT
18h00-19h00	PILATES	KATIA VASILENKO

Lieu : AQUABOULEVARD, 4/6 rue Louis Armand 75015 PARIS, LIGNE 8 Station Balard
Hébergement : Campanile Issy les Moulineaux 01 47 36 42 00
Renseignements : 02 47 52 66 01 celine@leaderfit.com www.leaderfit.com
Tarif promotionnel : week-end 70€, journée 40€, pour toute inscription avant le 31/08/07.
Tarif normal: week-end 85€, journée 55€, 1 cours 25€

Leaderfit' 28/30 Av du Général Leclerc - 37510 BALLAN MIRE France Tél.:02.47.52.66.01 - celine@leaderfit.com

Stages pour l'apprentissage d'une méthode gymnique axée sur les problèmes de dos et de stress avec la possibilité de création d'un Centre de Prévention Dos-Stress.

Contact : Bernard Lemée Tél. : 02 41 60 20 21

www.dos-stress.com



Vivez en toute confiance

Life Fitness Circuit Series. Un entraînement vraiment personnalisé.

Qu'ils aient envie de perdre du poids, de rester en forme ou d'apprendre à faire la roue, les utilisateurs, quel que soit leur niveau, trouveront leur bonheur avec la gamme Circuit Series. Le design rassurant de ses appareils ne requiert aucun ajustement et vous garantit une utilisation facile. Une simple pression d'un bouton suffit pour sélectionner la charge désirée. La gamme Circuit Series est idéal pour tous ceux qui ont peu de temps à consacrer à leur séance d'entraînement ! Les programmes varient du circuit-training prédéfini aux sessions personnalisables, pour un entraînement complet et des résultats étonnants.



EXCLUSIF !

*Le réglage de la résistance
par la simple pression d'un bouton*

LifeFitness

www.lifefitness.com

Siège social Nordique France

1, Village d'Entreprise - Avenue de la Mauldre - 78680 Épône - Tél. : 01 30 91 01 50

E-mail : contact@lifefitness.com