



# NAUTILUS

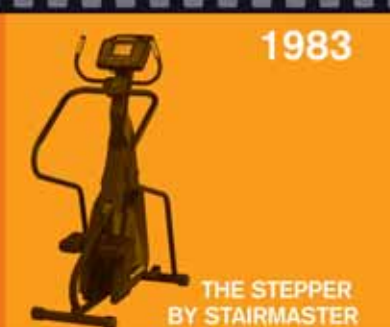
## INVENTING FITNESS



Vainqueur du Innovation Award 2007  
(Grand Prix de l'Innovation)!

2006  
THE TREADCLIMBER

INVENTING FITNESS SINCE 1953 INVENTING FITNESS SINCE 1953 INVENTING FITNESS SINCE 1953 INVENTING FITNESS SINCE 1953 INVENTING FITNESS SINCE 1953



1950 1952 1954 1956 1958 1960 1962 1964 1966 1968 1970 1972 1974 1976 1978 1980 1982 1984



[www.movetolive.fr](http://www.movetolive.fr)

LONDENSTRAAT 1A 2000 ANVERS T +32(0)3 226 1558



## Elégance et qualité auront assuré le succès de la gamme Fitness d'ISANCE.

Fort de sa réussite dans le monde du sportswear avec des vêtements pouvant être portés à la salle comme à la ville, ISANCE vous propose une nouvelle collection approchant l'univers de la danse et allant de la danse classique au flamenco en passant par la gymnastique rythmique.

Retrouvez ces collections en visitant le site d'ISANCE [www.isance.fr](http://www.isance.fr)



■ **ISANCE-France**  
 37 chemin de fournaulis  
 31170 Tournefeuille  
 Tél. : 05 61 06 84 37  
 Email [isance-France@wanadoo.fr](mailto:isance-France@wanadoo.fr)



**concept 2**  
RAMEUR

**RAMEUR concept2 MODÈLE E**

Lancé en Septembre 2006, le **Modèle E** est destiné aux professionnels et apporte de nombreuses améliorations : il adopte une teinte plus classique et une hauteur d'assise plus pratique. Par ailleurs, l'écran PM4 intègre désormais un système de course avancé.

Le nouveau moniteur PM4, avec piles auto rechargeables

Le bras du moniteur (plus long) permet un accès plus facile au PM4

Conduit de chaîne entièrement fermé pour un entretien facile

Chaîne en acier nickélé traité anti corrosion pour un entretien réduit et un look agréable

Nouveau Look : Finition grise métallique légère, rehaussée de touches sombres de couleur bleu-gris

Revêtement satiné anti-rayure pour plus de durée dans le temps

Séjour rehaussé à 51 cm du sol pour une assise plus confortable

Pieds en acier traité anti corrosion

Facile à déplacer grâce à ses roulettes

Pieds avant et arrière anti dérapants (adhérence améliorée de 60%)

**LE MONITEUR PM4**

Informations affichées à l'écran : fréquence cardiaque, calories, temps, distance, cadence, Watts

Système de course sans fil qui permet de connecter 2 à 4 moniteurs PM4 sans PC

**RELAIS SUUNTO™ SANS FIL**  
(LIVRÉ AVEC LE RAMEUR)

Emetteur de Fréquence Cardiaque

[WWW.CONCEPT2.FR](http://WWW.CONCEPT2.FR)

CONCEPT 2 FRANCE - 190, RUE D'ESTIENNE D'ORVES - 92700 COLOMBES  
 TEL. : 01 46 49 10 80 - [INFO@CONCEPT2.FR](mailto:INFO@CONCEPT2.FR)

Longueur 240 cm    Largeur 62 cm

Poids Maximum utilisateur : 220 Kg

# fitness conventions

> 4ème trimestre 2007



**20 & 21 OCTOBRE**  
**VILLENEUVE D'ASCQ (Lille)**

Décathlon Campus  
 4 boulevard de Mors  
 59650 Villeneuve d'Ascq  
 06 15 04 24 44



**27 & 28 OCTOBRE**  
**WITTENHEIM**

Club La Forme DECATHLON  
 Carreau Anna  
 68270 Wittenheim  
 club.wittenheim@decathlon.com  
 03 89 57 07 35 / 06 15 04 24 44



**10 & 11 NOVEMBRE**  
**BETTON (Rennes)**

Village la Forme Décathlon  
 ZAC de Pluvignon  
 35830 Betton  
 02 23 27 41 47 / 06 15 04 24 44



**6 & 7 OCTOBRE**  
**"FITNESS NIGHT PARTY"**

**9 DECEMBRE**

**BOUC BEL AIR**

(entre Marseille & Aix-en-Provence)

CLUB LA FORME DECATHLON  
 RN8, la petite bastide.village la forme  
 13320 BOUC-BEL-AIR  
 06 15 04 24 44



**info convention**

**www.fitgood.net - 06 15 04 24 44**

Your "fit" partner



**ROCHER**

www.rocher-promoteur.com

# KAREN CADET

## La forme au pluriel



**Marcel Benoit :** Quelle a été votre formation ?

**Karen Cadet :** La gym a toujours été une passion et ce depuis mon plus jeune âge. J'ai commencé la gymnastique à l'âge de 6 ans en club et en compétition, puis j'ai continué ma passion en spécialité à la fac de sport où j'ai obtenu une Licence STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives).

Depuis l'adolescence, j'ai toujours été adepte des salles de gym et du fitness et je me suis ensuite spécialisée dans la remise en forme en obtenant le brevet d'Etat «Métiers de la forme». Ma formation à l'Université m'a permis de découvrir les enfants lors de différents stages et de choisir un métier où je suis en contact avec des âges très variés.

Aussi, j'ai suivi une formation en massage japonais assis sur chaise appelé «shiatsu».

**M.B. :** Votre parcours professionnel ?

**K.C. :** J'ai commencé en centre d'initiation sportif (CIS) dans l'animation avec les enfants et par le biais du milieu associatif. J'ai ensuite travaillé en écoles primaires, en ateliers de gymnastique après la classe. En fitness, mes premiers cours ont été donnés en comités d'entreprises, puis au fil du temps, j'ai travaillé pour de nombreuses associations sportives et pour un cabinet de kinésithérapie en cours particulier de remise en forme. Par le biais de rencontres, j'ai pu avoir de plus en plus de propositions de cours et j'ai trouvé un équilibre aussi bien avec des enfants et adolescents qu'avec des adultes.

**M.B. :** Pouvez-vous nous présenter votre activité ?

**K.C. :** Je suis éducatrice sportive, j'interviens dans des lieux différents avec un public très varié. Je travaille en ateliers d'éveil et motricité avec la petite enfance en centres d'animation. En primaire, je suis intervenante en gymnastique aux agrès, au sein des hôpitaux de la ville de Paris pour le personnel des administrations parisiennes, je donne des cours de culture physique et remise en forme. Je donne des cours en clubs de fitness, en comités d'entreprises et à domicile sur la région parisienne en cours particulier. Je ne pourrai

me passer ni des cours enfants ni des cours adultes, chaque catégorie d'âge est intéressante, passionnante, et c'est cette complémentarité, cette diversité des âges et des cours que j'aime dans mon métier.

**M.B. :** Quel type de clientèle avez-vous ?

**K.C. :** En club de fitness, j'ai une majorité de femmes de tous âges qui viennent pour s'entretenir, se détendre, évacuer le stress du quotidien, bref, pour prendre soin d'elles tout simplement et garder la forme !

**M.B. :** Vos clients préfèrent-ils le fitness, la relaxation ?

**K.C. :** Je dirais que l'un ne va pas sans l'autre et que ces deux activités sont complémentaires, chaque client se dirige vers l'activité qui lui apporte le plus de bien. Il y a des personnes qui ont besoin de se dépenser, de libérer de l'énergie, de transpirer, de se muscler, d'entretenir leur corps et leur forme. D'autres sont à la recherche de cours plus calmes et plus «zen» pour se ressourcer, se recentrer sur eux-mêmes et se détendre le corps et l'esprit.

**M.B. :** Comment voyez-vous votre avenir ?

**K.C. :** Je souhaiterais, à l'avenir, créer ma propre entreprise, cela pourrait être une salle de gym par exemple, un centre de remise en forme avec des cours de fitness mais aussi des soins esthétiques et corporels comme le massage.

Nous vivons dans une société aujourd'hui où la forme physique et psychologique est primordiale pour faire face au stress ambiant, il faut avoir une bonne hygiène de vie, un lieu où le bien-être reste le maître mot.

**M.B. :** Quelle question auriez-vous aimé que l'on vous pose ?

**K.C. :** Que dois-je faire pour rester en forme et en bonne santé ?

Tout d'abord, pratiquer une activité sportive plusieurs fois par semaine permet d'évacuer le stress, de se ressourcer, de garder la ligne. Cela permet aussi de lutter contre la fatigue, les troubles du sommeil, cela stimule le système nerveux par la sécrétion de l'hormone du plaisir appelée endorphine et permet un mieux-être tant physique que psychologique. Il est bien, à mon sens, pour prévenir des maladies cardiovasculaires, de pratiquer une activité (fitness, natation, vélo, course à pied, squash, tennis, danse) et de compléter avec des étirements, de la relaxation, du yoga.

Garder la forme, c'est avoir une alimentation saine et équilibrée, boire au moins un litre d'eau par jour, avoir un bon sommeil aussi. Bon courage et ne baissez jamais les bras, persévérez, le sport, c'est la santé !!! ■

■ **Educatrice sportive à Paris, Karen Cadet transmet sa passion du sport et du fitness à la fois aux enfants et aux plus grands, en donnant des cours dans les associations sportives, les comités d'entreprise, les hôpitaux sans oublier le coaching individuel.**

# LE LOGICIEL DES PROFESSIONNELS DE LA REMISE EN FORME

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



## PACK CLUB

- Logiciel / PLV / Accompagnement personnalisé / Assistance téléphonique
- Solutions pour un développement global de votre club :  
action commerciale & marketing  
communication & suivi d'objectif client



## CD SALLE

- Logiciel de suivi d'objectif client :  
programme d'entraînement  
et diététique sportive



## PACK COACHING

- Logiciel + 4 formations pour une mise en place réussi du coaching



## CD COACH INDEPENDANT

- Logiciel pour lancer et développer son activité de coach

*NOUS RECHERCHONS DISTRIBUTEURS  
ET COMMERCIAUX*

**DES OUTILS INFORMATIQUES,  
DES MÉTHODES DE TRAVAIL,  
DES FORMATIONS ADAPTÉES !**

 **GLOBAL  
TRAINING**  
[www.globaltraining.fr](http://www.globaltraining.fr)

# AIREX® YogaPilates 190 :

## à la découverte d'un SUPPORT unique

Qui veut passer maître dans les méthodes de relaxation body&mind doit surtout respecter trois règles: faire de l'exercice, de l'exercice et encore de l'exercice. Il n'existe aucune recette miracle ou méthode express qui permettent d'atteindre rapidement l'objectif visé.

On peut désormais se simplifier la vie surtout si on s'exerce sur un sol dur. La nouvelle natte de gym **AIREX® YogaPilates 190**, produit par le spécialiste suisse **Alcan Airex AG**, garantit un entraînement non seulement beaucoup plus performant mais un confort nettement plus grand.

Des spécialistes de renom du yoga et du Pilates tel que le **Dr Howard Sichel** de New York, chiropraticien et pionnier mondialement connu du Pilates, ont contribué par leurs conseils et leurs suggestions au développement de ce nouveau produit. Vous en sentez les bienfaits au sens propre du terme : tout le secret de la natte de gym **AIREX® YogaPilates 190** réside dans le matériau qui la compose. Plus mince que les nattes de gym habituelles en PE ou EVA, sa masse volumique apparente est cependant plus élevée. Sa délicate surface

est douce et agréable au toucher. Outre un bon maintien des articulations, elle empêche activement leur sursollicitation et protège efficacement les os délicats des mains et des pieds.

**AIREX® YogaPilates 190** est la surface idéale pour réussir les exercices body&mind. Cette natte de gym révolutionnaire garantit une stabilité à toute épreuve, une exécution précise des mouvements et combine fermeté et confort, deux caractéristiques jusqu'à aujourd'hui inconnues. La nouvelle longueur de cette natte (190 cm) offre désormais de nombreuses variantes d'utilisation et garantit une plus grande liberté de mouvements. **AIREX® YogaPilates 190** est disponible en deux différents pastels de couleur.

Un seul essai et vous serez convaincus : **AIREX® YogaPilates 190** introduit un nouveau standard de bien-être et une liberté de mouvements inégalée pour les activités très

appréciées comme le yoga et le Pilates. Vous obtiendrez un meilleur résultat. **Alcan Airex AG** est leader mondial dans le domaine des « nattes de gymnastique ». La qualité de ses produits repose sur 50 ans d'expérience dans la technique des mousses. Des matériels testés et la qualité suisse confirmée du processus de fabrication garantissent la longévité des produits même en cas de forte sollicitation. Les produits de la marque **AIREX®** respectent et dépassent les prescriptions légales actuelles en matière de composants et de mesures pour la prévention des accidents ■



## Exigez ce qu'il y a de mieux !

■ Distribué par : **Disportex**  
6, rue Léon Mauvais - ZI La fosse à la Barbière  
F-93600 Aulnay-sous-Bois  
Tél. 01 4814 3131 - Fax 01 4814 3132  
[www.disportex.fr](http://www.disportex.fr)

■ D'autres renseignements et informations :  
Contact médiatique : **Rita Gloor**  
**Alcan Airex AG**  
CH-5643 Sins, Suisse  
Tél. +41 41 789 66 48 - Fax +41 41 789 66 60  
[rita.gloor@alcan.com](mailto:rita.gloor@alcan.com)  
[www.alcanairex.com](http://www.alcanairex.com)

**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](http://www.setstudio.fr)  
ou 06.62.66.43.82 / 06.10.23.23.67 / 06.10.18.61.32



**GOOD VIBRATION !!!!!**



Fitforme France / Fitvibe a eu le plaisir de présenter la nouvelle version excelpro fitvibe avec son coach intégré et la possibilité de vendre des cartes minutes pour une meilleure rentabilité. La fitvibe excelpro permet un entraînement en toute liberté grâce à son coach qui détaille votre entraînement Par groupe musculaire, votre niveau permet d'optimiser vos séances en évoluant semaines après semaines dans le cycle de votre entraînement. De plus, le logiciel easytrain permet de développer soi-même des programmes d'entraînement ; l'instructeur enregistre

les entraînements sur une carte à puce grâce au logiciel easytrain. Grâce à ce système ingénieux le programme d'entraînement apparaît sur l'écran ainsi toute les variables de l'entraînement sont déjà programmées.

L'instructeur aura le loisir de faire évoluer l'entraînement de son client en fonction des progrès et des désirs de ce dernier...

ALORS 1, 2, 3 GOOD VIBRATIONS.

Le directeur - CAMARA Thierry

**NOUVEAU**



ONLY HUMAN ENERGY

**LA RÉVOLUTION FITNESS**

MUSCLER VOTRE BUSTE AVEC **WELLBUST®FITNESS**



**UN APPAREIL RÉVOLUTIONNAIRE :**

Le **WELLBUST®FITNESS** premier appareil au monde compact sans charge additionnelle. Conçu pour l'entraînement du buste et utilisant la méthode de travail musculaire révolutionnaire **STATOCINÉTIQUE**, le **WELLBUST®FITNESS** cible les pectoraux, dorsaux, épaules et bras en toute sécurité en s'adaptant à la condition physique de chacun.

[www.ohfitness.com](http://www.ohfitness.com)



**GARANTIE 2ANS**



**N°Azur 0 810 811 511**

# BODY VIP à La Varenne

Zoom sur le club Body VIP à La Varenne (94).

Son directeur Frédéric Pfeferberg, nous présente ce lieu dédié à la forme et à la détente à quelques kilomètres de Paris.

**Michel Pajol :** Pouvez-vous nous présenter votre activité ?

**Frédéric Pfeferberg :** Body VIP est un club de fitness et de musculation que nous avons repris il y a 4 ans. Auparavant c'était un club dédié au free-style et à la musculation. Aujourd'hui nous avons réaménagé la salle, et nous nous sommes orientés vers des cours traditionnels et des cours «Les Mills» avec qui nous avons le privilège d'avoir 4 licences : Combat, Step, Pump, et Attack. Le parcours de chaque adhérent est personnalisé, avec un objectif de suivi et de résultat. Nous avons également un parc de machines Technogym. Le club s'étend sur 850 m<sup>2</sup>, dont une salle de cours collectifs de 300 m<sup>2</sup> et 1500 adhérents.

**M.P. :** Pouvez-vous nous décrire l'espace « Remise en forme » ?

**F.P. :** Nous avons un espace cardio, ainsi qu'un grand espace musculation, avec des machines libres et assistées Panatta, Technogym, des poids et haltères, un coin force athlétique.

**M.P. :** Et l'espace Cardio Fitness plus précisément ?

**F.P. :** Il est composé de tapis, de steppers, et de vélos Technogym afin que chacun puisse travailler l'endurance ou la résistance à son rythme toute l'année.

**M.P. :** Comment s'organisent vos cours ?

**F.P. :** Nous proposons des cours de renforcement traditionnel, de sport de combat, de yoga pilates et Tai-Chi ainsi que les fameux cours dont tout le monde parle : «Les Mills». De grands clubs parisiens ont depuis bien longtemps adopté ce type de cours. Dans cet

esprit, cela nous permet de comparer nos analyses, nos désirs avec ces mêmes directeurs avec lesquels nous avons souvent les mêmes «trainers». A partir de 430 euros par an, nos clients peuvent accéder à toutes nos activités. D'autres formules sont également possibles pour ceux qui veulent des séances à la carte, ou au mois par exemple.

**M.P. :** Comment se compose votre équipe ?

**F.P. :** Nous sommes 15 personnes, en comptant le personnel d'accueil, les professeurs, et les vacataires pour les stages et les conventions. Nous organisons des présentations trimestrielles de nouvelles chorégraphies «Les Mills», ce qui nous permet de présenter en permanence des activités nouvelles simples, efficaces et accessibles à tous.

**M.P. :** Quel type d'abonnement proposez-vous ?

**F.P. :** Notre argument, c'est du sport à la carte et à la durée adéquate pour une population qui a du temps libre dans une vaste plage horaire, de 8h30 à 22h. 90% de notre clientèle vient à l'année, et 10% veut faire du fitness occasionnellement, quand il fait beau ou alors l'hiver quand il fait trop froid pour courir dehors !

**M.P. :** Quel type de clientèle avez-vous ?

**F.P. :** Nos clients viennent du 94, 77 et de Paris. Lors des conventions, nous avons des gens de toute la France. Pour les seniors, nous avons mis en place des cours de yoga, de stretching et de pilates. Ces personnes prennent les cours le matin, avec un rythme adapté : 1/2 heure - 3/4 d'heure au lieu d'1h.

**M.P. :** Quelle nouveauté avez-vous mise en place récemment ?

**F.P. :** Nous proposons depuis quelques mois des cours de self-défense «Krav-Maga». Cela a amené une nouvelle clientèle. Le bilan est positif : nos cours sont remplis. Ces stages donnent droit à une attestation qui valide un certain nombre d'heures de préparation. De plus, nous avons créé une boutique au sein du club où nous proposons des produits à prix défiant toute concurrence avec des conseils adaptés. Nous travaillons avec Nature's Best, Optimum, Inko, San, ProLab et bien d'autres marques, car avoir des résultats aujourd'hui, c'est aussi bien s'alimenter et compléter ses apports quotidiens.

**M.P. :** Pour conclure, que pourriez-vous nous dire ?

**F.P. :** Faites-nous confiance et venez essayer en toute liberté et sans engagement notre club. Simples, efficaces, et accessibles à tous, nos cours sont les mieux adaptés pour vous tous qui êtes désireux d'avoir des résultats sur votre corps, améliorer votre condition physique et de passer un agréable moment ■

■ **BODY VIP**  
78 avenue du Bac  
94210 La Varenne  
Tél. : 01 49 76 08 46  
bodyvip.free.fr

# INFERNO

FAITES  
LE PLEIN  
DE VITAMINE C

## Vélo de Biking



 Pascal Joanez  
**LA FORME...  
EN MIEUX !**

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



■ Royal Windsor Hotel Grand Palace

# Les hôtels Warwick

## symbole du luxe et de la détente



■ Warwick Ibah Luxury Villas & Spa in Ubud, Bali



■ Splendid Hotel Nice

Fondés en 1980, les hôtels Warwick attirent une clientèle haut de gamme et développent des prestations de soins et de bien-être. Rencontre avec Thibault Ruffat, directeur commercial et marketing Europe des Hôtels Warwick...

**Michel Pajol** : Présentez nous votre offre hôtelière

**Thibault Ruffat** : Warwick International Hôtels rassemble plus de 40 prestigieux hôtels, resorts & spa 4 et 5 étoiles dans plus de 14 pays à travers le monde. Les hôtels Warwick conjuguent luxe, charme et services personnalisés, sans oublier une touche de gastronomie. Avec plus de 5000 chambres et suites, les hôtels disposent en moyenne de 150 chambres. Ils sont à taille humaine. Chaque hôtel est un reflet de la ville dans laquelle il se situe. Nous avons créé en 25 ans une collection d'hôtels.

**M.P.** : Quel type de clientèle accueillez-vous ?

Cela dépend du type d'hôtels. Les Resorts comme dans les îles Fidji attirent une clientèle « loisirs », à Bruxelles il s'agit plutôt d'hommes d'affaires la semaine et des touristes le week-end ; c'est du 50-50. Les étrangers, les Américains surtout, font partie de nos clients réguliers.

**M.P.** : En quoi consistent les espaces dédiés à la forme dans vos établissements ?

**T.R.** : Nous avons de grands projets de fitness. C'est une valeur ajoutée importante pour nous. Warwick International Hotels investit constamment dans de nouveaux équipements, ainsi les espaces de remise en forme de la Reine Astrid à Lyon et du Royal Windsor Hotel Grand Place à Bruxelles viennent tous les deux d'être entièrement rénovés. Dans les deux cas le choix des équipements s'est fait en suivant les conseils de professionnels et la qualité du décor a été particulièrement soignée afin d'offrir un cadre agréable pour des séances de sports idylliques.

**M.P.** : Quel type de matériel mettez-vous à disposition dans ces espaces « fitness » ?

**T.R.** : La plupart des hôtels de la collection proposent des salles de remise en forme très bien équipées



# Du Glamour dans le Fitness

Chorégraphe de votre féminité

Stages et Formations

En Vente DVD

+ METHOD BOOK



*Nouveau Concept*

**SOPHIE CAMINADE**  
Chorégraphe

Renseignez vous : **04 66 64 16 40**

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](http://www.dos-stress.com)



- Une gamme complète d'armoires vestiaires, de casiers consignes, de coffres de sécurité
- Fabrication spéciale possible
- Types de fermeture : cadenas, clé, code mécanique ou électronique



**CASIERS VESTIAIRES  
CONSIGNES**



424, La Closerie, 93194 Noisy le Grand Cedex

Tél : 02 37 64 35 35 • Fax : 02 37 64 45 45 • [www.casiers-vestiaires.com](http://www.casiers-vestiaires.com)



■ Piscine des Domaines de Saint Andreol Golf & Spa Resort

## Groupe Warwick Hôtel

75 avenue des Champs-Elysées  
75008 PARIS

Pour toute réservation :  
Tél. : 00800 46 34 41 00  
[www.warwickhotels.com](http://www.warwickhotels.com)

avec par exemple des machines Powerplate au Splendid Hotel à Nice et aux Domaines de Saint Andréol en Provence ou encore un système de coaching électronique au Mirasierra Suites Hotel à Madrid. Le service offert est toujours à la hauteur de nos hôtels de luxe avec des coachs privés, des bars et restaurants diététiques.

### M.P. : Pouvez-vous présenter les espaces spa ?

**T.R.** : Effectivement nous proposons des espaces spa à notre clientèle dans nos hôtels à travers le monde. A l'hôtel Westminster par exemple, il est possible de savourer un hammam sous les toits de Paris. Au Warwick Ibah à Ubud, un massage balinais est proposé, entouré par les rizières. A St Malo au Grand Hôtel des Thermes, les clients peuvent s'offrir un bain d'algues. Une application de pierres chaudes figure parmi les prestations du Misty Hill Country Hôtel en Afrique du Sud. Ou encore face au lagon des îles Fidji, le bien-être est au rendez-vous avec une séance de balnéothérapie notamment.

### M.P. : Proposez-vous également des soins de bien-être ?

**T.R.** : Nous attachons beaucoup d'importance au bien-être qui est omniprésent dans notre

collection d'hôtels. La notion de bien-être se retrouve dans nos espaces de remise en forme bien-sûr, mais aussi dans chacune de nos chambres et suites.

### M.P. : Pouvez-vous nous en dire plus sur les professionnels de la beauté avec qui vous travaillez ?

**T.R.** : De grands noms de la beauté sont associés à ces hôtels comme l'Institut Orlane à l'hôtel Westminster qui propose des soins anti-fatigue absolu, Decléor à l'hôtel Splendid qui offre des soins aux huiles essentielles dans un Spa flambant neuf ou encore Anne Semonin aux Domaines de Saint Andréol qui associe oligo-éléments et huiles essentielles. Le Grand Hotel des Thermes à Saint Malo propose quant à lui ses propres produits cosmétiques sous la marque Thermes Marins de Saint Malo où les éléments marins sont utilisés en priorité.

### M.P. : Quelle est l'actualité des hôtels Warwick ?

**T.R.** : Nous venons de sortir la version 2007 du « directory ». Avec cette nouvelle édition, les lecteurs partiront à la découverte des hôtels Warwick aussi bien pour des voyages d'affaires que pour l'évasion. Spa, resorts, golf, boutique hôtel, design contemporain, un choix unique de villégiatures, dont le maître mot est raffinement, leur est suggéré tout au long de 108 pages d'évasion.

Nous proposons également une version électronique du directory appelée « e-directory », téléchargeable sur le site Internet : [www.warwickdirectory.net](http://www.warwickdirectory.net). Au niveau des hôtels, de nouveaux projets vont aboutir prochainement comme à l'Auberge de Cassagne à Avignon qui inaugurera en juin prochain un nouvel espace avec une piscine couverte, d'autres sont encore à l'étude comme à l'hôtel Warwick Champs Elysées et au Grand Hôtel de Cannes.

Le Groupe a ajouté récemment le Warwick Melrose Hôtel à Dallas pour compléter l'offre américaine et le Riverside Hôtel à Prague ■



■ Spa Naviti Resort Fidji



# 2007 - 2008

[www.leaderfit.com](http://www.leaderfit.com)

<p><b>FONDAMENTAL</b> (4 jours)</p> <p>Du 21 au 24 Juil. 07 Toulouse Du 19 au 22 Août 07 Bombannes* 25-26 Août et 29-30 Sept. 07 Marseille 8-9 Sept. 07 et 22-23 Sept. 07 Lyon 8-9 Sept. 07 et 22-23 Sept. 07 Paris 27-28 Oct. et 17-18 Nov. 07 Bordeaux 24-25 Nov. et 8-9 Déc. 07 Toulouse 17-18 Nov. et 1-2 Déc. 07 Marseille 8-9 Déc. 07 et 19-20 Janv. 08 Paris</p> <p><b>Contenu :</b> Apprentissage technique et pédagogique des 16 premiers mouvements de la méthode Pilates.</p> <p>* la participation au Fondamental de Bombannes vous permet l'accès gratuit au stage fitness Leaderfit qui aura lieu sur le même site du 18 au 25 Août 2007.</p>	<p><b>INTERMEDIAIRE</b> (2 jours)</p> <p>30 Juin et 1 Juil. 07 Paris 7 et 8 Juil. 07 Lyon 21 et 22 Juil. 07 Toulouse 15 et 16 Sept. 07 Toulouse 13 et 14 Oct. 07 Bordeaux 24 et 25 Nov. 07 Paris 1 et 2 Déc. 07 Lyon 12 et 13 Janv. 08 Toulouse 19 et 20 Janv. 08 Marseille</p> <p><b>Contenu :</b> Apprentissage de l'évolution intermédiaire des 16 premiers mouvements ainsi que de 12 nouveaux mouvements.</p>	<p><b>ADVANCED</b> (2 jours)</p> <p>25-26 Juil. 07 Toulouse 1-2 Sept. 07 Paris 24-25 Nov. 07 Paris 15-16 Déc. 07 Bordeaux</p> <p><b>Contenu :</b> Apprentissage de l'évolution avancée des 28 premiers mouvements ainsi que de 9 nouveaux mouvements.</p>	<p><b>PETIT MATERIEL</b> (2 jours)</p> <p>11-12 Août 07 Lyon 23-24 Juil. 07 Toulouse 22-23 Sept. 07 Paris 29-30 Sept. 07 Toulouse 3-4 Nov. 07 Bordeaux 15-16 Déc. 07 Paris 26-27 Janv. 08 Lyon</p> <p><b>Contenu :</b> Apprentissage des mouvements de la méthode Pilates en utilisant du matériel : Isotoner, le Fitness ring et on the ball.</p>
<p><b>PERSONAL TRAINER</b> (4 jours)</p> <p>Du 21 au 24 Juil. 07 Toulouse 15-16 Sept et 6-7 Oct. 07 Paris 20-21 Oct. 10-11 Nov. 07 Bordeaux Du 1er au 04 Nov. 07 Toulouse</p> <p><b>Contenu :</b> Devenez un maître dans le personal training en utilisant la méthode Pilates.</p>		<p><b>SPECIFIQUE</b></p> <p><b>FEMME ENCEINTE SENIORS</b></p> <p>Le 26 Juil. 07 Toulouse Le 7 Oct. 07 Paris Le 27 Janv. 08 Bordeaux</p> <p><b>REFORMER 1</b></p> <p>Du 19 au 23 Août 07 Bombannes*</p>	

**N'oubliez pas la prise en charge par le 1% de formation continue**

**Leaderfit**  
26/30 Avenue du Général Leclerc  
37510 BALLAN MIRE  
Tél. : 02.47.52.76.58  
contact@leaderfit.com



# 2007 - 2008

[www.fisaf-formation.com](http://www.fisaf-formation.com)

<p><b>Module de Base</b> (7 jours / 60 heures)</p> <p>30 Juin au 06 Juil. 07 Paris 21 au 27 Juil. 07 Toulouse 20 au 26 Oct 07 Paris 20 au 26 Oct 07 Marseille 5 au 11 Janv. 08 Paris</p> <p><b>Contenu:</b> Anatomie, physiologie, biomécanique, communication et psychopédagogie. Travail pour préparer l'examen du tonus commun et indispensable pour accéder aux modules suivants.</p>	<p><b>Module 1</b> (7 jours / 60 heures)</p> <p><b>BASIC FITNESS</b></p> <p>7 au 13 Juil. 07 Paris 28 Juil. au 3 Août 07 Toulouse 27 Oct. au 2 Nov. 07 Marseille 27 Oct. au 2 Nov. 07 Paris 12 au 18 Janv. 08 Paris</p> <p><b>Contenu:</b> Découvrez et perfectionnez vous dans la pédagogie en cours collectif (step, IIA, renforcement musculaire...) travail sur les méthodes pédagogiques et sur la musique.</p>	<p><b>Module 2</b> (7 jours / 60 heures)</p> <p><b>EXPERT FITNESS</b></p> <p>14 au 20 Juil. 07 Paris 4 au 10 Août 07 Toulouse 3 au 9 Nov. 07 Paris 3 au 9 Nov. 07 Marseille 19 au 25 Janv. 08 Paris</p> <p><b>Contenu:</b> 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><b>Module A</b> (7 jours / 60 heures)</p> <p><b>BASIC TRAINING</b></p> <p>7 au 13 Juil. 07 Paris 28 Juil. au 3 Août 07 Toulouse 27 Oct. au 2 Nov. 07 Paris 27 Oct. au 2 Nov. 07 Marseille 12 au 18 Janv. 08 Paris</p> <p><b>Contenu:</b> 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><b>Module B</b> (9 jours / 70 heures)</p> <p><b>PERSONAL TRAINER</b></p> <p>14 au 21 Juil. 07 Paris 4 au 11 Août 07 Toulouse 3 au 10 Nov. 07 Paris 3 au 10 Nov. 07 Marseille 19 au 26 Janv. 08 Paris</p> <p><b>Contenu:</b> Perfectionnez vous dans les dernières nouveautés de la prise en charge individuelle de vos clients. Venez appréhender les derniers logiciels adaptés à tous les types de planification et méthodes d'entraînement.</p>	<p><b>Module C</b> (7 jours / 60 heures)</p> <p><b>PERFORMANCE TRAINER COACHING</b></p> <p>22 au 28 Juil. 07 Toulouse 26 Août au 1 Sept 07 Toulouse 9 au 15 Mars 08 Toulouse</p> <p><b>Contenu:</b> 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>

**N'oubliez pas la prise en charge par le 1% de formation continue**

**FPS FISAF-FORMATION**  
28/30 Avenue du Général Leclerc - 37510 BALLAN MIRE

Tél. : 02.47.52.66.01 - julie@fisaf-formation.com  
Tél. : 02.47.52.76.58 - david@fisaf-formation.com



# Bombannes du 18 au 25 Août 07

Du grand bonheur pour finir l'été comme il se doit. Fitness, plage, soirée et farniente sont au programme de cette semaine. Venez découvrir les meilleurs presenters du moment dans une ambiance de folie. N'attendez plus et rendez vous à Bombannes.

**Lieu :** Village des Dunes  
Domaine Départemental de Bombannes  
33121 CARCANS

Depuis Bordeaux, direction Bruges/Le Bouscat, puis direction Eysines - sortir de Eysines, suivre le Taillon Médoc, puis Ste Hélène, enfin direction Carcans - Maubuisson, suivre ensuite domaine départemental de Bombannes. Possibilité de service navette

**Tarifs :**  
Avant le 18/07/07 : stage = 225€ Journée = 70€

**Hébergement** (base chambre double) + pension complète : 389€  
**Hébergement** (chambre individuelle) + pension complète : 494€  
Enfant - de 2 ans : 158€      Enfant de 2 à 5 ans : 204€  
Enfant de 6 à 11 ans : 287€



Leaderfit 28/30 Avenue du Général Leclerc - 37510 BALLAN MIRE. FRANCE  
tél. 00.33.(2)47.52.66.01 - fax 00.33.(2)47.52.66.88 - celine@leaderfit.com



**Règlement pour le stage: chèque à l'ordre de LEADERFIT**  
**Règlement pour l'hébergement: chèque à l'ordre de VACANCES POUR TOUS**

**FORMATIONS AUX DIPLOMES D'ETAT**  
**Devenez éducateur sportif ou entraîneur**

BEES HACUMESE - MODULES DE PREQUALIFICATION BPAGFF - TRONC COMMUN  
 COACH - DES PREPARATION PHYSIQUE & DIETETIQUE - VAE

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

Professeurs diplômés d'état et universitaires

Formations modulaires

e-mail : [lecesa@free.fr](mailto:lecesa@free.fr)

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

01 43 63 79 23 / 06 07 72 62 71

**le cesa** 20 r Jean Moulin  
 93260 LES LILAS

Etablissement sportif n°09306ET0027 - Centre de formation professionnelle agréé  
 Diplômes d'état reconnus par le ministère jeunesse et sport

5 rentrées annuelles  
 septembre, octobre  
 janvier, février, avril  
<http://lecesa.free.fr>  
 formations semaine / week-end  
 ou à distance

**3ème MIND & BODY CONVENTION**  
 11, 12 & 13 MAI 2007  
 HOTEL EPI PLAGE  
 GOLFE DE ST TROPEZ

3 JOURS RÉSERVÉS AU CORPS & AU MENTAL :  
 PILATES MATWORK & EQUIPEMENTS (REFORMER, CADILLAC, SPINE CORRECTOR, WANDA CHAIR) AVEC MICHAEL KING, NUALA COOMBS, DU PILATES INSTITUTE (UK), CATHY COREY (USA), GYROKINESIS ET FELDENDRAIS AVEC ANGELA CROWLEY (USA), CHIBALL AVEC RAPHAËL MORENO, TAI CHI ET SHIATSU AVEC SUSAN WOOD (UK), YOGA AVEC MICHELLE WINKLER AINSI QUE DES COURS DE CORETRAINING AVEC BOSU ET SWISSBALL AVEC EVA WINSKILL DIRECTRICE DE FIT STUDIO, ET TOUT SUR LA PLAGE...

**ALTITUDE FITNESS CONVENTION VAL D'ISÈRE**  
 Du 4 au 10 AOÛT 2007

STEP, HI/LO, DANSE AVEC CLÉMENT DEVA, LIONEL LACOLAS, BAKARY SISSAKO ET MELCHIOR GARCIA, CORETRAINING, PILATES, BOSU, SWISSBALL AVEC EVA WINSKILL, YOGA, CHIPILATES, CHIBALL, TAI CHI, SHIATSU AVEC RAPHAËL MORENO.

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS**  
 FIT STUDIO 06 33 54 01 64 / 06 08 71 72 81  
[info.fitstudio@orange.fr](mailto:info.fitstudio@orange.fr) / [fitstudio@wanadoo.fr](mailto:fitstudio@wanadoo.fr) / [www.fitstudio.net](http://www.fitstudio.net)

**SERAPSE** 1968-2008  
 40 ans d'expérience

**David RUMINY**   **Marc VOUILLOT**

FORMATIONS 2007-2008 : CLUB DE SPORT OFFERT AUX ETUDIANTS

<b>DEPARTEMENT SPORT</b> BPJEPS Fitness. BPJEPS Musculation. Tronc commun.	<b>DEPARTEMENT PARAMEDICAL</b> BTS Diététique. Diététique sportive à 3 degrés. Concours Kinésithérapeute.	<b>PREPARATION Physique-Diététique</b> Force athlétique (3 degrés) Personal Trainer Fitness (3 degrés) Arts martiaux, Jogging, Rugby
---	--	---

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

Contact : M.SALAT Philippe - tél : 01 48 70 15 89 ou 06 88 21 29 73  
 34, bd Paul Vaillant Couturier - 93100 MONTREUIL - 5' du métro Mairie de Montreuil  
[www.serapse.fr](http://www.serapse.fr)



**F. Melchor**

**L. Lacolas**

**T. Woll**

**Y. Saoudi**

**J. Exposito**

**S. Mignerat**

**C. Melamed**

## fitness conventions

6 & 7 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](http://www.fitgood.net)  
[contact@fitgood.net](mailto:contact@fitgood.net)  
06.15.04.24.44 / 04.42.94.03.15












## FORMATION SCHOOL OF FITNESS

### avec FIT STUDIO - Juin/Octobre 2007

Élue Meilleure Formation en France

<p><b>FORMATION PILATES : Basic Matwork</b></p> <p><b>BORDEAUX</b> 15-16-17 Juin et 1 Juillet <b>ANTIBES</b> 9-10-11 Octobre et 11 Novembre</p> <p>Pour Intermédiaire, Petit Equipement, One to One, Reformer, Studio Equipment, Posture, Sénior, Prénatal et Senior.</p> <p>Contactez <b>FIT STUDIO</b> pour une <b>BROCHURE COMPLÈTE !</b></p> 	<p><b>FORMATION CHIBALL - Niveau 1 - MONTPELLIER</b> ★ 25-30 Sept avec Eva Winskill, Raphaël Moreno, Michelle Winkler</p> <p><b>FORMATION CHIBALL - Niveau 2 - SAINT-TROPEZ</b> ★ 6-9 Septembre - Yoga, Feldenkrais avec Tina Hedren ★ 4-5 Septembre - Pilates avec Eva Winskill</p> 
<p><b>FORMATION ou ENTRAÎNEMENT : A la Carte</b> Pilates, Chiball, Bosu, Swissball, Biking, Step, Hi/Lo, Marketing</p> <p>Contactez <b>FIT STUDIO</b> pour un <b>RENDEZ-VOUS</b></p> 	<p><b>FORMATION PERSONAL PRO TRAINING</b> avec Benoît Vallin, Eva Winskill et Daniel Chaffey</p> <p><b>7 JOURS À SAINT-TROPEZ : 22/7 - 28/7</b> Devenir Personal Trainer - Développer ses compétences Utilisation petit équipement (swissball, bosu, ...) Fidéliser sa clientèle - Concrétiser un business lucratif, Ventes, ...</p> <p><b>ATTENTION : INSCRIPTIONS AVANT LE 4 JUIN</b></p>

**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](mailto:fitstudio@wanadoo.fr) - [www.fitstudio.net](http://www.fitstudio.net)

## FORMATIONS TRIMESTRIELLES LES MILLS JUIN 2007

Journées réservées aux instructeurs Les Mills afin de préparer l'été 2007 dans vos clubs, sur les nouvelles chorégraphies Les Mills !



**Les Mills**

*Encore plus FORT!*

Dimanche 3 juin : AIX-EN-PROVENCE & BRUXELLES\*  
Samedi 9 juin : GENÈVE\*  
Samedi 17 juin : PARIS & BORDEAUX  
Samedi 23 & Dimanche 24 juin : CASABLANCA  
Samedi 30 juin & Dimanche 1<sup>er</sup> juillet : MARTINIQUE



Inscriptions obligatoires sur [www.lesmills.fr](http://www.lesmills.fr)

Infos au 04 42 91 02 83

Les Mills, un nom qui change la forme du monde

*Danse & Passion &*  
**SOPHIE CAMINADE**  
**Stage Eté 2007**  
 du 9 au 13 Juillet

- \* Classique
- \* Hip Hop
- \* New Style House
- \* Modern Jazz
- \* Ragga
- \* Break dance
- \* Barre à terre / Stretching
- \* Prépa / Scène

( Travail sur l'image, l'artistique et l'interprétation )

**SOPHIE CAMINADE**  
 103 rue Charles Perrault  
 MAS ROMAN  
 Saint Césaire  
 30900 NÎMES

par téléphone au:  
 04 66 64 16 40  
 06 20 26 36 65  
 par fax au:  
 04 66 64 16 40



*Danse & Passion &*  
**SOPHIE CAMINADE**  
**Stage Été 2007**  
 du 27 au 30 Aout

- \* Classique
- \* Hip Hop
- \* New Style House
- \* Modern Jazz
- \* Ragga
- \* Break dance
- \* Barre à terre / Stretching
- \* Prépa / Scène

( Travail sur l'image, l'artistique et l'interprétation )

**SOPHIE CAMINADE**  
 103 rue Charles Perrault MAS ROMAN  
 Saint Césaire 30900 NÎMES  
 tél: 04 66 64 16 40 - 06 20 26 36 65 - fax: 04 66 64 16 40





**Stage de formation**  
 (professionnels de santé et de sport)

Une gymnastique, Posturale, Globale de **Maintien Corporel** la méthode la plus enseignée au Brésil.

**GYMNASTIQUE pour :**

- obtenir souplesse et tonicité, par étirements et renforcement musculaire
- la mise en harmonie des chaînes musculaires
- un travail respiratoire.

**POSTURALE pour :**

- s'adresser à tous quel que soit l'âge
- éviter tout exercice traumatisant
- une prise de conscience.

**GLOBALE pour :**

- solliciter le plus grand nombre d'éléments corporels
- une meilleure connaissance générale du corps

## ISOSTRETCHING

de Bernard REDONDO  
*La gymnastique du dos et de la forme*

*Intégrez le concept forme et santé ✓ prévention ✓ correction ✓ bien être par la gymnastique posturale*

**MAINTIEN CORPOREL pour :**

- mettre l'accent sur l'importance de la statique, par une «reprogrammation» de la musculature profonde.

L'IS va être un complément aux traitements spécifiques et stabilisera votre travail sur la durée. Son action sera à la fois, préventive, corrective et de mise en forme.

**Programme**

Une demi journée sera réservée aux explications :

**Théoriques**

- historique et philosophie de la méthode
- révision anatomique, biomécanique de la colonne vertébrale et du bassin
- principes de base

- la respiration
- le renforcement , les étirements
- les postures dans les quatre positions fondamentales
- évolution et correspondance avec diverses pathologies

**Pratiques :** deux jours de démonstration, d'application et de progression des différentes postures

**ALBI :** les 7/8/9 SEPTEMBRE 2007  
**LAUSANNE :** les 01/02/03 JUIN 2007

Renseignements : Bernard REDONDO  
 La Grange - 81380 Lescure d'Albigeois  
 Tél : 05.63.45.46.02  
 Site : <http://isostretching.free.fr>

43<sup>ème</sup> Edition

Parc Floral de Paris (Centre d'expositions) - 10h > 19h

[www.salonreduca.com](http://www.salonreduca.com)

# Salon Mondial Rééducation Equip'Salles

## 5-6-7 octobre 2007





*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.



Pour de plus amples informations sur la gamme Circuit Series, nous vous invitons à contacter Life Fitness au plus vite !

***Life Fitness***

01.30.91.08.10 | LIFEFITNESS.COM

