



**FITNESS CHEZ SOFITEL**  
**AVEC CLUB MED GYM**



L'emploi du temps surchargé des managers hommes et femmes rend difficile la pratique régulière du sport dans les circuits classiques.

C'est donc le sport qui doit venir à eux, s'adapter en toute liberté à leurs horaires, à leurs déplacements.

**Fitness with Club Med Gym** est conçu dans cette optique :

permettre au client des hôtels **Sofitel** de pratiquer les exercices physiques de leur choix ou de suivre les programmes développés par **Club Med Gym**

dans l'Espace Fitness, mais aussi dans leurs chambres, donc à l'heure qui leur convient

grâce à des programmes bien-être spécifiques mis à disposition, avec, en plus dans les chambres Deluxe et les suites, un kit d'accessoires sportifs.



# FCF

## FORMATION CONSEIL FITNESS

Accompagnement à l'ouverture de centres de remise en forme :

- conseil en développement de sites
- réalisation d'actions de communication

Formation professionnelle continue :

- des managers / gérants
- des commerciaux / hôtes(ses)
- des éducateurs sportifs (fitness / musculation)

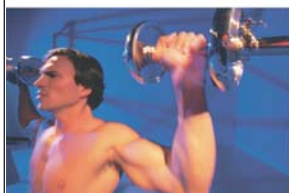
Prise en charge possible (AFDAS / AGEFOS)

Interventions au centre de formation ou sur site : 2 à 5 jours

01 43 63 71 26 / 06 63 06 87 00

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

1ère école de formation en France 37 ans d'existence



CENTRE DE FORMATION

# SERAPSE

AUX MÉTIERS DU SPORT



### Département sport

- ◆ BE préparation physique
- ◆ BE métiers de la forme
- ◆ Tronc commun

### Département diététique

- ◆ BTS Diététique
- ◆ Diététique sportive 1er et 2ème degré
- ◆ Psychologie en nutrition du sport

**Nos formules : semaine, week end, correspondance.**

**Prise en charge : Contrat de professionnalisation, formation professionnelle et CIF.**

**Contact : Mr SALAT Philippe** - Tél. : 01 48 70 15 89 ou 06 88 21 29 73

34, bd Paul Vaillant Couturier - 93 100 MONTREUIL - Métro : Mairie de Montreuil

Site internet <http://www.serapse.fr>

**FORMATIONS AUX BREVETS D'ETAT**  
**Métiers de la forme et H.A.C.U.M.E.S.E**  
 D.E.S préparation physique - Personal training - D.E.S diététique - DIPLOMES Coach et Fit Master

**1 formation = 2 B.E.\***  
 \* 2 B.E au prix d'une seule formation - Prise en charge CIF/ Assedics / AFDAS / Armées / DDETFP

 Cyril Gosselin	 Didier Reiss	 Julien Le Coq	 Maryse Deivallée
--	--	---	--

Professeurs diplômés d'état et universitaires  
 Formations modulaires traditionnelles, week-end ou à distance

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

01 43 63 79 23 / 06 07 72 62 71

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

Ecole agréée Centre de formation professionnelle. Centre D'exams.  
 Diplômes d'état reconnus par le ministère jeunesse et sport

Rentrée le  
**09 janvier 2006**  
<http://lecesa.free.fr>  
 Plusieurs rentrées annuelles

## COME'NDANCE

*L'essentiel des chorés free-style*

> COURS, STAGES DE VIE & STAGES INTERNATIONAUX

**FORMATION CHOREOGRAPHIQUE**

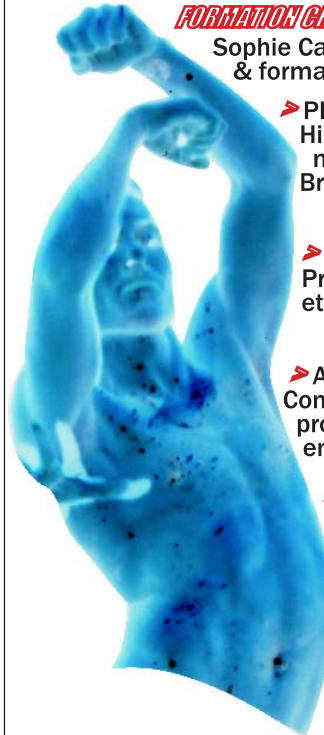
Sophie Caminade chorégraphe & formatrice internationale

> PRATIQUE :  
 Hip Hop, Ragga, Afro, New style, modern jazz, Street, Break dance...

> WORKSHOPS :  
 Processus de création et composition.

> ATELIERS PEDAGOGIQUES :  
 Construire un cours, un programme adapté Juniors, enfants, etc...

> Competitions



**SOPHIE CAMINADE**

**STUDIO Nîmes**

**TÉL 04 66 04 16 40**

**Mob. 0620263665**

**Info@caminadestudio.com**

SALON MONDIAL

# BODY FITNESS

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

19<sup>e</sup> édition Paris expo / Porte de versailles

## 17-18-19 mars 2006



Organisé par  








## 4<sup>e</sup> élection du meilleur espoir

fitness français Leaderfit' les 21 et 22 janvier 2006 Forest Hill de Nanterre



parrainé par  
 Audrey Fourcade  
 et Lionel Lacolas




**NOUVEAU**  
 sélection pour le meilleur espoir Fitness Européen  
 septembre 2006 • Copenhague (Danemark)

**à gagner :** Pour les 6 finalistes : 1 invitation pour la convention du Salon Mondial Body Fitness de Paris  
 Pour le vainqueur : 1 prestation sur deux stages Leaderfit' + 1 prestation sur un stage d'été Leaderfit'  
 + 1 contrat de un an avec notre partenaire MultiTrax (dotation en CD)  
 + 1 formation FISAF fitness group expert

**Forest Hill :** 85 avenue Francois Arago • 92000 Nanterre  
 RER A, station Nanterre Préfecture

Inscription en ligne




**Renseignements : LEADERFIT' :** Tél. : 02 47 52 66 01 • [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com) • [www.leaderfit.com](http://www.leaderfit.com)



By Evelyne  
FRUGIER  
Reebok  
master  
trainer



Tarifs :

1 journée de formation	95 euros
2 journées de formation	180 euros
3 journées de formation	240 euros
Concept Pilates Fitness Ring	180 euros
Module Personal Trainer / Coach (40H)	400 euros
Prépa BP et pré-requis (6 jours)	480 euros
Journée de formation dans un club	869 euros
Formation trainer (10 jours)	800 euros



## Worshops & Formations - Région Provence Alpes Côte d'Azur

Pilates Fitness Ring - Fitness Trainer - Personal Trainer - Formations Entraînement Sportif - Métiers de la Forme

### Pilates Fitness Ring

Pilates SENIOR et  
FEMMES ENCEINTES  
21 et 22 janvier 2006  
Format 1 mat & fitness ring  
4 et 5 février 2006  
Format 2 mat & fitness ring  
25 et 26 février 2006

### Personal Training

Reebok Core training pour P.T  
10 décembre 2005  
Reebok Stability ball  
11 décembre 2005  
Reebok circuit training  
et interval training  
17 décembre 2005  
One to one flexibility  
18 décembre 2005  
Run Reebok  
19 décembre 2005

### Formation Coaching

Spine Position Control System,  
Evaluation Posturale, Floor Work  
4 et 5 mars 2006

Coach - Force Explosivité  
Planification musculation  
11 et 12 mars 2006

Spine Position Control System,  
Evaluation Posturale, Floor Work  
18 et 19 mars 2006

Coach - Planification Cardio  
25 et 26 mars 2006

### Fitness Trainer

RDV en avril

Rythm basic section - Pas de base et mouvements de bases

Méthodologie et pédagogie LIA STEP - Physiologie : cardiovasculaire, zone de travail

F.Fitschool : 399, chemin de la chapelle - 06370 Mouans-Sartoux - Tél. 06 09 08 25 69- Mail - evysport@aol.com

## ISOSTRETCHING

de Bernard REDONDO

La gymnastique du dos et de la forme

## Stage de formation

(professionnels de santé et de sport)

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

Une gymnastique, Posturale, Globale de  
Maintenance Corporelle 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

### 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 spé-  
cifiques et stabilisera votre travail sur la durée.  
Son action sera à la fois, préventive, correctrice 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'ap-  
plication et de progression des différentes postures

ALBI : les 2/3/4 JUIN 2006

LISSES : les 03/04/05 MARS 2006

LAUSANNE : les 04/05/06 FEVRIER 2006

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



28-29 janvier & 25-26 février

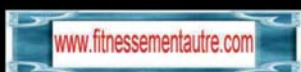


Step  
Aéro  
House  
Team Teach

# Convention Le Monde du Fitness Paris

Chorégraphie - Convention - Presenter - Actualité avec la rubrique  
Le Monde du Fitness, chaque mois dans

Préparation aux Brevets d'Etat des Métiers de la Forme et HADUMESE  
28€ au prix d'une Formation - 01 43 63 79 23  
lecesa@free.fr - <http://lecesa.free.fr>



Exclusivité Monde du Muscle  
Coupon de réduction  
à l'intérieur du magazine  
de Janvier 2006  
en vente en kiosque

Contact : 06.65.78.82.31 - email : [conventionfitness@numericable.fr](mailto:conventionfitness@numericable.fr)



## Formation Fisaf 2005-2006

Planifiez votre calendrier de formation pour l'année 2005-2006 !!! Toute l'équipe Fisaf formation vous attend pour vous transmettre en toute convivialité, des savoirs faire professionnels reconnus de tous les acteurs de votre secteur d'activité.

**Module de base**  
(Obligatoire pour la suite des formations si vous ne possédez pas le Tronc Commun)  
du 7 au 13 janvier 2006  
du 24 au 30 juin 2006  
**Contenu :**  
Anatomie, physiologie, biomécanique et psychopédagogie - **Idéal pour préparer votre examen du Tronc Commun**

**Basic Fitness Instructeur**  
du 14 au 20 janvier 2006  
du 4 au 10 mars 2006  
du 1<sup>er</sup> au 7 juillet 2006  
**Contenu :**  
Découvrez et perfectionnez vous dans la pédagogie en cours collectifs (Step, Lia... etc) renforcement musculaire, stretching, travail sur la musique, pédagogie etc...

**Fitness Group Expert (Aerobic Instructeur)**  
du 21 au 27 janvier 2006  
du 11 au 17 mars 2006  
du 8 au 14 juillet 2006  
**Contenu :**  
Devenez un prof incontournable par vos qualités pédagogiques : travail sur les cours cardios, les méthodes de constructions chorégraphiques, les variations, la communication.

**Basic Training Instructeur**  
du 14 au 20 janvier 2006  
du 4 au 10 mars 2006  
du 1<sup>er</sup> au 7 juillet 2006  
**Contenu :**  
Première partie du Personal Trainer. Découvrez les différentes méthodologies de l'entraînement en secteur musculation, la nutrition ainsi que tous les bilans et tests nécessaires à la prise en charge et l'évaluation de vos clients

**Personal Trainer**  
du 21 au 28 janvier 2006  
du 11 au 18 mars 2006  
du 8 au 15 juillet 2006  
**Contenu :**  
Perfectionnez vous aux dernières nouveautés dans la prise en charge individuelle de vos clients. Vous appréhendez les derniers logiciels adaptés à tous les types de planification et méthodes d'entraînement et vous vous perfectionnez dans les secteurs de la nutrition, de la communication.

**Performance Trainer et Coaching**  
du 21 au 27 novembre 2005  
du 18 au 24 février 2006  
du 22 au 28 avril 2006  
du 2 au 8 septembre 2006  
**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.

NOUVEAU

**Formules week-end :** Energy Kids Concept : du 3 au 5 février 2006 • Stretching postural : du 19 et 20 novembre 2005, du 8 et 9 avril 2006 • Workshop presenter : du 26 et 27 novembre

**Fisaf Formation :** 38 rue Michel Colombe • 37000 Tours • Tél. : 02 47 52 66 01 • contact@leaderfit.com

LE 25 ET 26 MARS 2006 / FACULTÉ DE DIJON

## 5<sup>ème</sup> WEEK-END MARATHON FITNESS MIXTE IMPACT

**Programme**  
**Vendredi 24 Mars à 21h00**  
Sélection Espoir Presenter  
**Samedi**  
Convention fitness freestyle explosive  
**Dimanche**  
Marathon fitness mixte Freestyle et BTS, avec 4 cours non Stop.  
*Attention inscriptions Limitées à 150 pers.*

**Le Plateau de Profs Internationaux**  
Audrey Fourcade (Step asymétrique, Aéro-classic) , Arnaud Clot Godard (Body Attack, Body Jam, et Danc'Aéro) , Karine Debed (hi-low Salsa), Julien Roy (Dance), Thomas Nicolle (Step X2, Aéro-Tango 3) .

**PLUS DE 3500 € DE LOTS**  
Récompense individuelle jusqu'au 30 premiers.  
Chaque participant repart avec un lot.  
Récompense par équipe (minimum 5) :  
les 3 premières équipes (lots d'une valeur de 500€)  
un chèque de 250 € cash, séjour à st Maxime (350€), séjour Val d'Isère (200€), séjour à Tignes (300€), pour le 30<sup>ème</sup> (50€)  
un cd, Tee-shirt, un bon d'achat Technicien du Sport de 15€.

Renseignements sur [www.fitness-sd.com](http://www.fitness-sd.com) ou 06 60 60 45 81

**EXCLUSIF**  
Choisissez et Votez votre Tête d'affiche, sur [www.fitness-sd.com](http://www.fitness-sd.com) pour votre Presenter top 10 mondial : Steve Boedt (Belgique), Claudio Melamed (argentine), Clément DEVA(France), Joan Altisen (Espagne), Eugenio Maffei (Italie), Marco Villégas (Brésil), Balazs Zessy (Hongrie). Avant le 31 décembre

Tarifs : Samedi 40€, Dimanche 30€, Week-end 55€, Groupe de 4 le cinquième Offert.  
Convention week-end + Hotel Ibis 75€. Conditions inscriptions : avant le 05 Mars 2006, après le 05, une majoration de 15 € quelque soit la formule. Attention, pour des raisons d'organisation, aucune inscription sur place sera possible pour le marathon fitness le dimanche.

## SCHOOL OF FITNESS avec FIT STUDIO

Elue la meilleure formation en France

**PILATES avec Pilates Institute, UK**  
**Basic Matwork 4 jours de formations**

17, 18, 19 Janvier + 25 Février 2006 à Lyon  
28, 29, 30 Avril + 10 Juin 2006 à Paris  
23, 24, 25 Mai + 11 Juin 2006 à Saint-Tropez  
16, 17, 18 Juin + 2 Juillet 2006 à Bordeaux

Pour intermédiaire, Petit Equipement, One to One, Reformer, Studio Equipement, Posture, Dos, Senior & Prénatal  
**Contactez FIT STUDIO pour une brochure complète !**

**Formation Chiball 4 Jours de formation**

Médecine Chinoise, Tai-Chi, Qui-gong  
Yoga, Pilates, Feldenkrais, Relaxation  
30/03 - 02/04 2006 à Montpellier  
Avec Eva Winskill, Raphaël Moreno et Michelle Winkler  
**Demandez une brochure complète !**

**Formation ou Entraînement à la carte avec Eva Winskill**

Pilates, Chiball, Bosu, Swissball, Biking, Step, Hi/Lo, Marketing

**Formation Personal Pro Training**

Avec Benoit Vallin, Eva Winskill, Jean Sadouni, Daniel Chaffey  
**7 jours à Saint-Tropez du 29/05 au 04/06 2006**  
Devenir Personal Trainer / Développer ses compétences  
Fidéliser sa clientèle / Concrétiser un business lucratif / Ventes...  
**4 modules sur 3 jours à Paris en Nov. / Déc. 2006**

**Demandez une brochure complète !**

**Renseignements et inscriptions :** FIT Studio - Domaine St-Martin - N°44 - 83580 GASSIN  
Tél. : 06 08 71 72 81 - e-mail : [fitstudio@wanadoo.fr](mailto:fitstudio@wanadoo.fr) - [www.fitstudio.net](http://www.fitstudio.net)

