

# Summerfit™

Oubliez les crèmes miracles...  
Grâce au programme Summerfit\*,  
en 8 semaines seulement,  
laissez tomber le paréo!

# Club Med Ψ Gym

- ◆ Pour en finir avec les petits complexes et retrouver des fesses galbées, rebondies et toniques, une seule solution : direction le Club Med Gym et son programme Summerfit\*!
- ◆ Atteignez vos objectifs en seulement 8 semaines grâce à un mix sur mesure d'exercices ultraciblés, d'activités ludiques, d'appareils dernier cri et de conseils personnalisés.
- ◆ À l'approche de l'été, les femmes vont enfin pouvoir se dessiner, dans la bonne humeur, des fesses au top!

## ACTIVITÉS LUDIQUES POUR FESSIER TONIQUE

Avec le Club Med Gym, fini le temps où fesses de rêve étaient synonymes d'efforts et de souffrance. Désormais, pour galber ou sculpter un fessier en mal de tonicité, faire disparaître une légère culotte de cheval ou encore atténuer une cellulite incrustée, les experts du Club Med Gym proposent des activités ludiques et ciblées, adaptées au rythme et aux possibilités de chacune.

### Abdo-fessiers : programme ciblé pour fesses musclées

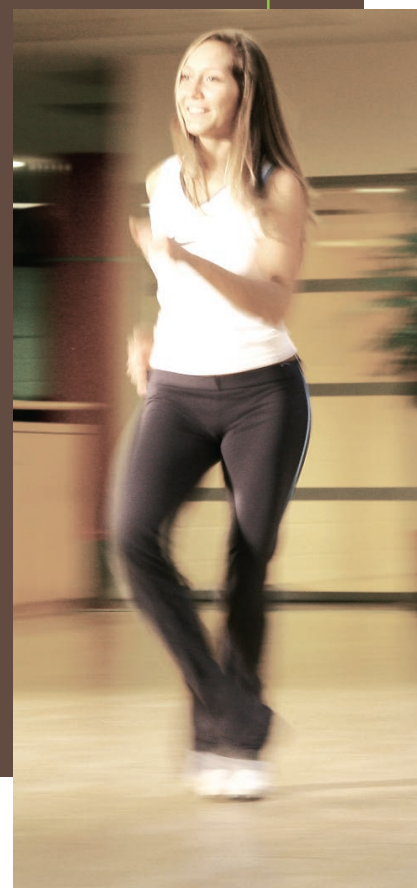
Pour redessiner sa silhouette, les exercices de renforcement musculaire font partie des incontournables et garantissent des résultats spectaculaires. Au Club Med Gym, vous pourrez ainsi suivre un programme d'abdo-fessiers adapté à votre niveau : mouvements doux pour les novices et enchaînements professionnels pour les plus aguerries ! Remodeler ses fesses tout en se dessinant un ventre plat : voilà un argument qui devrait convaincre les plus allergiques à l'exercice physique.

### Samba : sculptez-vous

Qui peut résister au rythme entraînant d'une samba chaloupée ? Si vous aimez danser et vous amuser, les cours de samba du Club Med Gym vont vous emballer. Déhancez-vous sur la piste ! Il n'y a rien de mieux pour sculpter les fesses que cette danse latine qui conjugue amincissement, musculation et sensualité.

### Aqua Slim : pour en finir avec la cellulite !

Si les bienfaits de l'eau sur le corps ne sont plus à démontrer, les vertus amincissantes et drainantes de l'Aqua Slim, activité ludique et tendance par excellence, vont rendre à vos fesses la douceur et la fermeté qu'elles méritent. Dans les piscines du Club Med Gym et sur une musique entraînante, cette pratique guidée alternant exercices musculaires et cardio-vasculaires agit comme un véritable hydromassage sur tout le corps. En favorisant la circulation sanguine, l'Aqua Slim gomme ainsi les petites imperfections disgracieuses et favorise la diminution de la masse grasseuse.



\* Le programme Summerfit regroupe toutes les activités et équipements recommandés par les conseillers sportifs du Club Med Gym pour la remise en forme des fessiers.

## DES ÉQUIPEMENTS HIGH-TECH POUR MUSCLER SES FESSES DURABLEMENT

Facilité d'utilisation, design, confort et excellence technologique sont les qualités des équipements du Club Med Gym, qui vous permettront d'atteindre vos objectifs de renforcement musculaire. Alliés aux programmes "Finesse et légèreté" et "Tonus et fermeté", ces appareils high-tech viendront idéalement compléter les cours collectifs et vous assureront des résultats probants.

**Cardio wave** : appareil de cardio-training, le cardio wave reproduit des sensations proches de celles du roller, du ski ou du patinage. Faisant travailler essentiellement le bas du corps, il combine extension, abduction, extrarotation et sollicite plus particulièrement les fessiers, le bassin et les jambes, tout en renforçant le cœur.

**Press horizontale** : avec la press horizontale, vous renforcez simultanément, en position assise, les fesses, cuisses et mollets. Tout en étant redoutablement efficace sur le grand

fessier, qu'elle galbe harmonieusement, elle contribue également à renforcer le dos et à dessiner une chute de reins époustouflante

**Le glute** : le glute deviendra très vite votre meilleur allié dans votre quête des fesses parfaites ! Entièrement dédié à leur renforcement musculaire, il est en effet l'équipement indispensable pour retrouver des fesses belles et toniques. En opposant une résistance lorsque les jambes sont lancées en arrière, il travaille de façon ultraciblée les muscles fessiers pour leur rendre toute leur fermeté.



### LES CONSEILS DE SÉBASTIEN LE GALL, MASTER CLUB MED GYM

- Pour obtenir des résultats rapides, au bout de deux mois environ, comptez trois séances hebdomadaires d'une durée comprise entre 1 heure et 1 heure 30, l'idéal étant d'alterner deux séances de musculation et de renforcement musculaire avec une séance de cardio-training.
- Si l'ensemble des cours encadrés par des professionnels permettent de s'entraîner en toute sécurité, l'utilisation des appareils requiert cependant plus de précaution et nécessite une pratique en douceur, respectueuse de ses propres limites physiques. Ainsi, pour les équipements utilisant des charges de travail, la brûlure musculaire ne doit se faire sentir que sur les cinq dernières répétitions (à raison de cinq séries de vingt répétitions).
- Enfin, pour celles et ceux qui choisissent des exercices en solo, il est primordial de consacrer entre 5 et 7 minutes en fin de programme aux étirements et au retour au calme.

## DES RÉSULTATS VISIBLES\* :

- ◆ 6e semaine : gain de tonicité constaté de 80 %.
- ◆ 7e semaine : diminution visible de la cellulite.
- ◆ 8e semaine : on tombe le paréo.

\*Sur la base d'une fréquence de trois séances hebdomadaires d'une durée comprise entre 1 heure et 1 heure 30 encadrées par un conseiller sportif Club Med Gym.



Alors que la belle saison arrive, invitant à se dévoiler, autant en profiter pleinement en se sculptant des fesses qui inspireront fierté et confiance en soi. Et si cela réclame un effort, c'est principalement celui de pousser la porte du Club Med Gym, qui vous démontrera que le fitness est aussi source de plaisir et de convivialité. N'hésitez plus, il est encore temps de succomber à la tentation... celle de devenir une authentique beauté callipyge\* !

\*Callipyge : du grec kalos (beau) et pugê (fesses). Qui a de belles fesses.

## À propos du Club Med Gym :

Fondé en 1979, le Club Med Gym compte aujourd'hui 22 établissements parisiens et plus de 70 000 membres. Pionnier et leader du Fitness en France, il est en charge des activités de remise en forme de nombreux villages du Club Med et propose, via sa filiale Club Med Gym Corporate, des espaces privés réservés aux entreprises. Au total, Club Med Gym gère près de 70 espaces sportifs dont l'animation est confiée à des professionnels formés pour la plupart par l'IMF (l'Institut des métiers de la forme), centre de formation de référence fondé par la marque.

Pour en savoir plus : [www.clubmedgym.com](http://www.clubmedgym.com)

Relations Médias :

**FHCOM**

42, rue des Jeûneurs - 75002 PARIS  
Tél. : 01 55 34 24 24 / Fax : 01 55 34 24 25  
[agence@fhcom.net](mailto:agence@fhcom.net) / [www.frederic-henry.com](http://www.frederic-henry.com)