



# ZEN, TONIQUE OU AQUATIQUE...

LES DERNIÈRES TENDANCES  
DU CYCLING FONT LEUR  
RENTÉE AU CLUB MED GYM !

---

Si les bienfaits du vélo sur le cœur, la silhouette, la musculation et les articulations ne sont plus à démontrer, de nouvelles pratiques tendances, ludiques et très efficaces font leur apparition dans ce domaine au Club Med Gym ! **Aquacycling, Cycling tonique ou zen** révolutionnent aujourd'hui la pratique du vélo en salle et lui apportent une nouvelle dimension. Adaptées à tous, quels que soient le niveau d'endurance et les possibilités physiques de chacun, ces nouvelles activités sont l'occasion de garder ou de retrouver la forme tout en conservant la notion de plaisir. S'effectuant sur des équipements de pointe, elles remettent à l'honneur une discipline plébiscitée et motivante !



## LES BIENFAITS DU VÉLO, LES PIEDS DANS L'EAU ! AQUACYCLING

Activité ludique et unique en son genre, l'aquacycling fait son apparition au Waou Club Med Gym Maillot. Alliant les performances de l'aquagym à celles du vélo, cette discipline multiplie les bénéfices pour en faire la pratique de la rentrée, tendance par excellence !

Il faut dire qu'en termes d'efficacité sur la santé, ses atouts sont nombreux et ses multiples applications possibles la rendent accessible à tous.

Ainsi, ceux qui souhaitent retrouver ou entretenir leur forme apprécieront ses qualités de renforcement cardiovasculaire, d'augmentation de la capacité pulmonaire, d'amélioration de la circulation, du retour veineux et de la flexibilité musculaire.

Les femmes y trouveront un moyen efficace de remodeler leur silhouette en réduisant leur masse grasseuse et en bénéficiant de l'action drainante de l'eau sur la cellulite. Celles qui sont enceintes y puiseront également l'énergie et l'apaisement nécessaires au bon déroulement de leur grossesse.

Enfin, les personnes âgées ou celles souffrant de problèmes osseux pourront soulager leurs articulations et leurs douleurs lombaires.



## AMBIANCE ÉLECTRIQUE POUR CYCLING TONIQUE

Les habitués du Club Med Gym connaissent déjà le cycling, proposé dans 11 de ses clubs sous forme de cours collectifs d'une heure environ. Ambiance boîte de nuit, avec boule disco et musique techno, pour une pratique du vélo totalement électrisante ! Une discipline détonante et extrêmement dynamique, qui entraîne les participants dans une course effrénée, très rythmée.

Les cours de cycling enchaînent des séries de mouvements rapides, faisant varier le rythme cardiaque en fonction de l'effort pour une bonne dépense énergétique. C'est une activité qui sollicite l'ensemble du système cardiovasculaire, développe durablement la capacité thoracique et a un impact sur le gainage des vertèbres lombaires et dorsales, ainsi que sur les abdominaux.

Le cycling permet de dépasser ses propres limites sans même s'en apercevoir. Proposé à tous les publics, du débutant à l'athlète confirmé, il nécessite cependant une bonne forme physique en raison de son intensité.



## ÉVADEZ-VOUS AVEC LE CYCLING ZEN

Pour ceux que le cycling attire, mais qui ne se sentent pas encore prêts à se lancer, un tout nouveau concept fait son apparition au Club Med Gym : le cycling zen.

Une activité similaire à son homonyme plus tonique, mais qui s'effectue à un rythme doux, sur une durée plus courte et dans une atmosphère plus zen. La couleur musicale est celle de l'évasion, les lumières sont tamisées, les bougies parfumées laissent flotter dans l'air des senteurs légères et rendent sa pratique propice à la décontraction.

Une musique à dominante zen ponctue les séances collectives de 30 minutes, qui alternent échauffement, accélération moyenne et retour au calme. Véritable activité anti-stress, elle agit efficacement sur le système cardiovasculaire et la capacité thoracique, tout en faisant travailler les muscles des membres inférieurs et en favorisant le brûlage des calories (environ 450 cal/demi-heure).

Le cycling zen est parfaitement adapté aux débutants, quel que soit leur âge, et constitue un très bon entraînement à la pratique ultérieure d'un cycling plus énergique.

## LE VÉLO D'ENTRAÎNEMENT, VOTRE ATOUT FORME

Au Club Med Gym, vous trouverez des vélos dernière génération, offrant un confort de pratique optimal et affichant toutes les fonctionnalités nécessaires à la réalisation d'un programme complet de remise en forme. Accessible à tout âge, il ne nécessite pas une condition physique exceptionnelle et sollicite essentiellement les muscles inférieurs. Via un mouvement régulier et doux, il favorise l'élimination des graisses, aide à lutter contre la prise de poids, tonifie les muscles cardiovasculaires et ceux des membres inférieurs, renforce les os, supprime l'effet « jambes lourdes » en améliorant le retour veineux, agit sur le stress et la qualité du sommeil... Un appareil idéal pour entretenir son corps sans trop d'efforts !

### LES CONSEILS D'ÉRIC BEISCHE, directeur produit Club Med Gym

« Pour tirer tous les bénéfices du vélo et des activités de cycling, une bonne position est indispensable. Commencez par régler la hauteur de la selle : des jambes trop tendues ou fléchies en permanence risquent de faire souffrir votre dos ou vos genoux. Pensez toujours à garder votre dos droit et vos épaules à l'équerre pour ménager votre colonne vertébrale. »

« Pratiquez des séances de 40 minutes, 2 à 3 fois par semaine, dans le cadre d'un programme d'amaigrissement. Pour des séances de cardio-training, alternez séries de mouvements rapides et phases de récupération. »

## CLASSIQUE, LEMOND OU ALLONGÉ : À CHACUN SON VÉLO AU CLUB MED GYM

Appareil ergomètre\* par excellence, le plus connu et le plus utilisé, le vélo machine classique se pratique au sein des centres du Club Med Gym. Dans les clubs Waou, ils sont même équipés d'écrans individuels, proposant 22 chaînes de télévision : une façon d'allier effort physique et divertissement.

Initialement réservé aux studios de cycling, le vélo Lemond est désormais disponible en accès libre dans les espaces cardio-musculation du Club Med Gym. Son ergonomie et ses différentes positions de pédalage procurent des sensations dignes des sorties en plein air. Idéal pour un échauffement ou pour un entraînement en dehors des cours collectifs.

Prisés par les femmes, les vélos couchés favorisent également le travail cardio-vasculaire et galbe les jambes en insistant sur l'arrière de la cuisse. Réglable, la vitesse de pédalage permet de privilégier, au choix, la tonification musculaire ou l'amélioration de la vélocité et, donc, du souffle.

\*Appareil de cardio-training.



## 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.fhcom.net](http://www.fhcom.net)