

L'innovation est l'un des principaux moteurs du Club Med Gym. Proposant un très large panel d'activités originales, Club Med Gym met le savoir-faire de ses experts au service de la créativité. Après le succès rencontré lors du lancement de ses dernières disciplines, Sensual Move et Chanter c'est du sport, Club Med Gym



CLUB MED GYM DÉVOILE SES DERNIÈRES NOUVEAUTÉS !

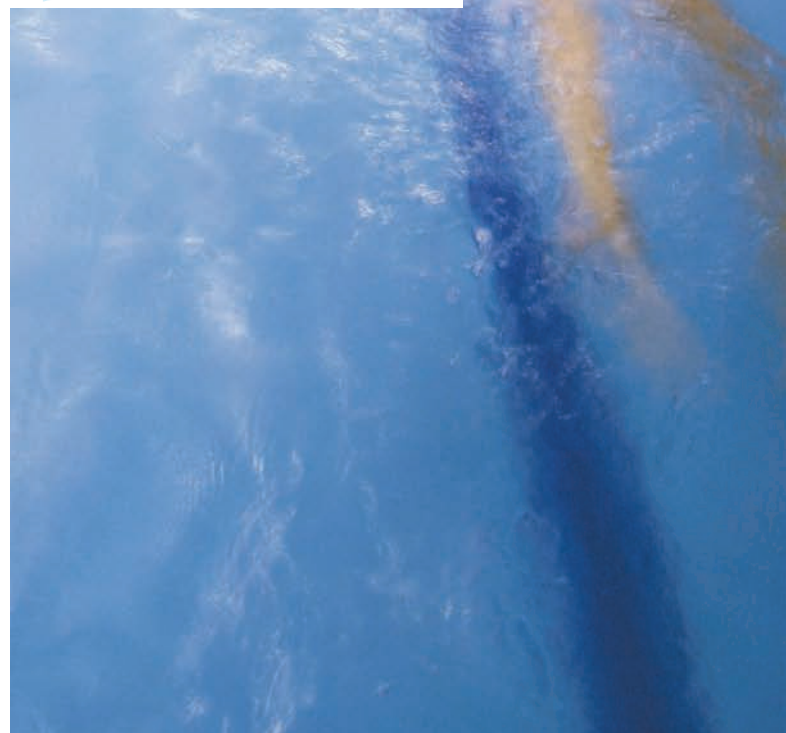
récidive avec deux nouvelles activités pour le printemps/été 2009 qui seront proposées à partir du mois de mai : l'Aquapalming et le Deep Sculpt. Idéales pour retrouver la ligne et la forme afin de profiter pleinement du retour des beaux jours, elles viennent compléter une offre déjà réputée pour sa richesse et sa diversité.



> L'AQUAPALMING

UNE DISCIPLINE INTENSE ET LUDIQUE

Activité de fitness aquatique assez physique, l'Aquapalming se pratique en piscine et en musique, et comme son nom l'indique avec des mini-palmes aux pieds. Taillée sur mesure pour ceux qui cherchent à se défouler ou à se dépasser, cette nouvelle discipline innovante allie les bienfaits de la natation et de l'Aquagym. Au-delà du seul renforcement musculaire, le travail cardio-vasculaire effectué lors des séances augmente la capacité thoracique et muscle le cœur, ce qui se traduit directement par une amélioration de la condition physique générale. Bien qu'intensif, l'Aquapalming mise aussi sur l'approche ludique en mettant l'accent sur l'aspect "glisse" successivement éprouvé sur le ventre, le dos et le côté, ou en instaurant des jeux de relais. De plus, la combinaison entre l'effort physique et le fait de s'amuser dans l'eau procure une détente profonde qui permet de se vider l'esprit et d'oublier tous ses petits tracas quotidiens. Question public, chacun allant à son rythme, cette activité est accessible à tous à condition de savoir nager.



POUR SCULPTER LE BAS DU CORPS...

L'Aquapalming s'avère idéal pour remodeler le bas du corps grâce à l'action qu'il exerce sur tous ses muscles : quadriceps, ischio-jambiers, psoas, mollets, fessiers, lombaires, abdominaux et obliques. Conçu pour renouer avec une silhouette de rêve, il permet de raffermir et d'affiner la taille, les fessiers, les cuisses et les mollets. De plus, l'action exercée sur les abdominaux et les lombaires aide également à retrouver un ventre plat.



SE JETER À L'EAU AVEC CLUB MED GYM

Fort de son réseau intégré comprenant 10 piscines en plein Paris, Club Med Gym a développé une grande expertise des sports aquatiques. Au total, les différents établissements concernés proposent pas moins d'une dizaine d'activités aquatiques. De l'Aquafitness à l'Aquapunching en passant par l'Aquacycling et maintenant l'Aquapalming, Club Med Gym a développé une offre variée et complémentaire répondant aux attentes de tous les types de public



ET PROFITER DES BIENFAITS DE L'HYDROMASSAGE

L'hydromassage possède bien des vertus que l'Aquapalming amplifie grâce aux mouvements d'oscillation engendrés par l'action de palmer. Agissant directement sur la peau comme un massage drainant, il permet notamment de diminuer l'effet "peau d'orange", d'améliorer la circulation sanguine et de favoriser le retour veineux. D'autre part, son action sur les muscles sollicités par la pratique permet d'estomper les sensations de courbatures éprouvées le lendemain.



> LE DEEP SCULPT

UN VENTRE PLAT EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Le Deep Sculpt repose sur une approche novatrice qui implique la concentration et la respiration pour renforcer l'intensité de la pratique, donc ses bienfaits. Les mouvements s'accompagnent ainsi de phases d'inspiration et d'expiration respectant la structure anatomique du corps. Cette mobilisation générale permet aux pratiquants de tirer un maximum de bénéfices du travail musculaire effectué. Visant à renforcer les abdominaux et à améliorer la posture et le maintien, le Deep Sculpt est un cours ouvert à tous, des débutants jusqu'aux sportifs confirmés.

LE CORPS TOUT ENTIER, LES ABDOS EN PARTICULIER

Le programme du Deep Sculpt est très complet et ses bénéfices sont nombreux. Il permet de travailler très en profondeur sur l'ensemble des muscles abdominaux : transverse, grand droit, petit oblique et grand oblique. Tout est donc mis en œuvre pour retrouver rapidement un ventre plat. Parallèlement, des mouvements sollicitant le corps tout entier permettent d'obtenir des effets de gainage à une plus large échelle ainsi que le renforcement de la ceinture scapulaire et des dorsaux, ce qui améliore la stabilité et le maintien.

À PROPOS DU CLUB MED GYM

Fondé en 1979, le Club Med Gym compte aujourd'hui 22 établissements parisiens et plus de 72 000 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 et aux établissements hôteliers haut de gamme. Au total, Club Med Gym gère près de 90 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

Relations Médias : FHCOM 42, rue des Jeûneurs - 75002 PARIS
Tél. : 01 55 34 24 24 / Fax : 01 55 34 24 25 - agence@fhcom.net
www.fhcom.net

MAIS ENCORE...

Si la combinaison des exercices physiques, effectués sans musique, avec la respiration et la concentration, permet d'optimiser le renforcement musculaire, elle est également un excellent moyen de retrouver son calme et de lutter contre le stress en s'évadant le temps d'une séance.

