

Club Med
Gym

adidas

PARTENAIRES OFFICIELS

Exclusivité Waou Club Med Gym

L'adidas yoga une nouvelle activité pour une rentrée en toute sérénité !

Une fois l'été terminé, les valises rangées et les plages oubliées, pas toujours facile de reprendre le chemin de la rentrée... Alors, dès septembre 2010, les Waou Club Med Gym disent non au physique flagada et au moral raplapla, grâce à une nouvelle activité : l'adidas yoga, un cours proposé dans le cadre du partenariat qui lie la marque aux trois bandes au leader du fitness. Tout droit venue des Etats-Unis, cette nouvelle approche du yoga a été pensée pour se booster et se sentir plus léger dans son corps comme dans sa tête, que l'on soit débutant ou confirmé. La bonne posture à adopter ? Celle qui mène aux Waou Club Med Gym bien sûr !

Bien dans son corps, bien dans sa tête...

À partir de septembre 2010, les Waou Club Med Gym proposeront une toute nouvelle activité à leurs adhérents en quête de bien-être et de détente : l'adidas yoga. Très appréciée outre-Atlantique, cette forme de pratique du Yoga est encore méconnue en France, mais sans doute plus pour longtemps, et devrait séduire ceux qui aiment prendre soin d'eux !

Forme moderne du traditionnel Hatha yoga, elle vise à harmoniser son corps, son esprit et son cœur dans la pratique du yoga comme dans la vie. Pour une pratique de qualité, les cours d'adidas yoga dispensés dans les Waou Club Med Gym seront confiés à des coaches

spécialisés. Expérimentés et maîtrisant diverses méthodes de yoga, ils ont été spécifiquement formés à celle-ci par Elena Brower, ambassadrice adidas, afin de transmettre un enseignement suivant les règles de l'art et garant de nombreux bienfaits, aussi bien physiques que psychiques.



Vous avez dit « adidas yoga » ?

Très précis, tout en restant léger et amusant, l'adidas yoga s'inspire d'une philosophie positive, qui voit le bien en tous et en toute chose, célébrant la grâce dans chaque cellule du corps et dans chaque instant, afin de mieux appréhender la vie en général. Reposant sur des principes d'alignement élégants, cette discipline est accessible à tous, quel que soit le niveau de pratique.

D'une durée de 45 minutes, chaque cours s'articule autour de plusieurs séries de postures : celles-ci permettent tour à tour de se relaxer, de respirer, de se concentrer, de s'apaiser, de s'étirer en profondeur, de soulager les tensions, d'améliorer ses performances physiques, puis de méditer en fin de séance. En bref, voici une activité idéale pour retrouver un meilleur équilibre dans une vie souvent mouvementée !

adidas et Club Med Gym : une véritable dream team !

Depuis septembre 2009, pour célébrer ses 30 ans, le leader du fitness a décidé de faire équipe avec la marque aux trois bandes. L'objectif : conjuguer leurs talents dans un même esprit de passion et d'innovation pour offrir à tous les amoureux du sport l'opportunité de vivre des expériences uniques.

Dans le cadre de ce partenariat, sous la bannière adidas, de grands sportifs investiront les Club Med Gym en effectuant des démonstrations ou en animant des événements pour partager leur savoir-faire et révéler les dernières tendances en matière d'entraînement. Le lancement des cours d'adidas yoga dans les Waou Club Med Gym traduit cet engagement et donnera lieu, tout au long de l'année, à de nombreuses surprises...



Elena Brower pour maître yogi

À cette occasion, adidas a choisi une ambassadrice de choix: Elena Brower. Originaire de New York où elle a créé sa propre école, baptisée Virayoga, Elena est professeur certifié et enseigne depuis plus de 12 ans. Considérée comme l'une des figures emblématiques du yoga et du fitness, elle compte parmi ses élèves de nombreuses célébrités et a organisé des cours dans des endroits aussi prestigieux et surprenants que le Museum of Modern Art, Bryant Park ou encore Times Square à New York.

En se joignant à adidas, Elena a l'opportunité de faire sortir sa discipline des frontières nord-américaines. Ainsi, elle sera chaleureusement accueillie par les Waou Club Med Gym pour former elle-même les conseillers sportifs et partager avec eux toutes les subtilités de ce yoga.

L'avis de Thibault Tran Van Tuat, Coach Master au Club Med Gym, spécialiste du yoga

"L'adidas Yoga fait partie des courants du Yoga contemporain et est particulièrement populaire aux États-Unis. Basée sur les principes d'alignement du corps, cette pratique laisse la liberté de modifier certaines postures, s'adaptant ainsi à la morphologie et aux capacités de chacun. A la fois dynamique et très posé, c'est un yoga esthétique qui permet, en réalisant des mouvements efficaces et élégants, d'être rayonnant et de se sentir bien."



Le yoga sous toutes ses postures

En plus d'adidas yoga, le Club Med Gym propose à ses adhérents pas moins de 5 autres formes de yoga, couvrant ainsi tous les aspects de cette discipline. Les cours, proposés dans 18 clubs, sont accessibles tous les jours de la semaine. Les adeptes de cette pratique peuvent ainsi s'adonner selon leurs envies et leurs possibilités au :

- **Hatha Yoga**, qui se traduit par "union du soleil et de la lune". Il s'agit de la pratique la plus connue du yoga, qui repose essentiellement sur la posture, la respiration, la concentration et la méditation. Il permet de retrouver souplesse, force, équilibre, énergie et apaisement au travers de gestes lents et doux.
- **Viniyoga** ou **Desikachar Yoga**, une forme de Hatha Yoga traditionnel selon l'enseignement de TKU Desikachar, aux enchaînements lents et doux. Il se réalise en posture statique et met l'accent sur la respiration. Véritable retour à l'essence même de la pratique, il est en outre teinté de spiritualité.
- **Yoga Iyengar**, qui se concentre sur l'alignement précis des muscles, des os et des articulations. Cette variation s'attache aux aspects subtils des postures, qui s'effectuent lentement et en douceur et qui nécessitent une position statique favorisant la respiration.
- **Hatha Contemporain**, version moderne du yoga, revisitée à la lumière des dernières avancées sur la connaissance du corps. Mixant des gestes dynamiques et lents, cette pratique est à la fois énergique et apaisante.
- **Vinyasa**, un yoga dynamique basé sur le vinyasa ou "système de mouvement et de respiration synchronisé", qui se caractérise par l'enchaînement dynamique des postures.



Club Med 
Gym

À PROPOS DU CLUB MED GYM

Fondé en 1979, le Club Med Gym compte aujourd'hui 22 établissements parisiens, 50 activités, 9 piscines, 2 spa, ouvert 7 jour/7 de 7 h à 23 h 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 74 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.

À PROPOS D'ADIDAS

Quand Adi Dassler crée la marque aux trois bandes en 1949, il est loin d'imaginer le succès international qui l'attend. La success story d'adidas est celle d'un cordonnier allemand inspiré qui a développé une gamme unique de produits d'une qualité et d'une originalité telles qu'ils ont été immédiatement adoptés par les athlètes du monde entier. Passionné de sport et porté par son sens de l'innovation, Adi Dassler est le fondateur d'une marque multispécialiste devenue aujourd'hui une référence incontournable, tant pour les sportifs occasionnels que pour les compétiteurs de haut niveau. L'offre d'adidas est composée de produits techniques et innovants ainsi que de services personnalisés qui accompagnent les sportifs dans toutes leurs pratiques, dont le fitness. adidas décline son expertise avec pour leitmotiv une devise 100 % conforme à l'esprit de la marque : Impossible is Nothing*.

*Impossible n'est rien.



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