



LE CXWORX : LA NOUVEAUTÉ CLUB MED GYM POUR SE BOOSTER EN 30 MINUTES CHRONO !

Envie de démarrer l'année en faisant le plein de tonus ? Direction Club Med Gym pour tester le CXWORX ! Cette activité, qui fait travailler le centre du corps, allie rapidité et intensité pour renforcer de manière particulièrement efficace les abdos et les fessiers. Un concept inédit que les adhérents de l'enseigne pourront découvrir dans l'ensemble de ses clubs dès le 15 janvier 2012.

LE CXWORX : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Ce drôle de nom, emprunté à l'anglais, désigne une série d'exercices faisant travailler le centre du corps. En effet : le "C" signifie "core" ou "buste" en français ; le "X" fait référence à "exercice", qu'il est inutile de traduire ; et "Worx" est dérivé de "works", soit "travail" ou "entraînement".

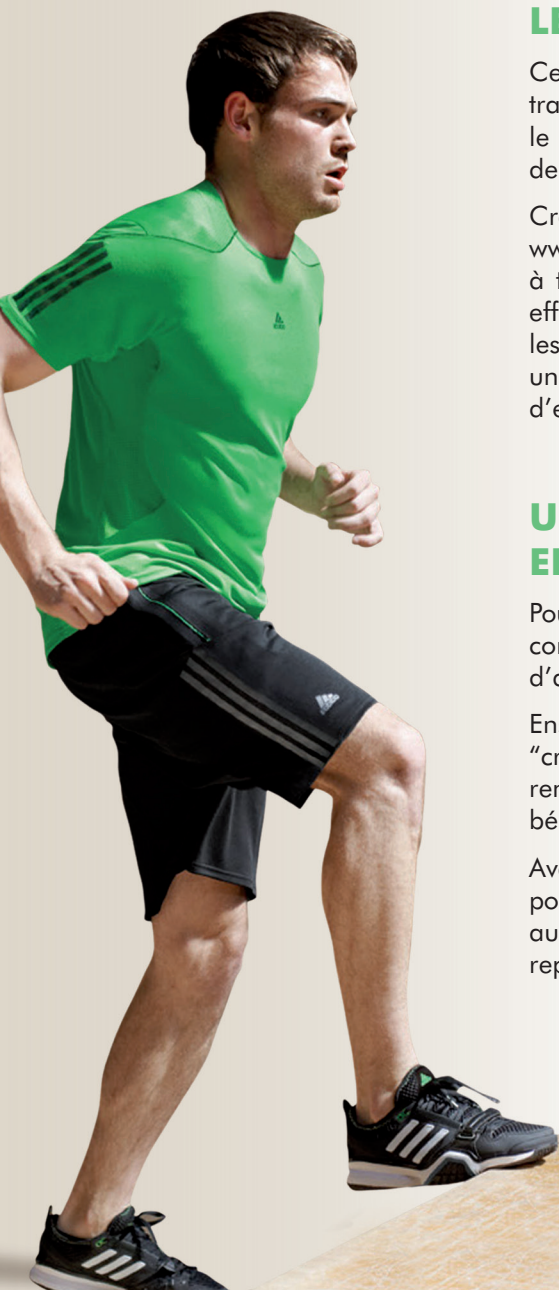
Créée par Les Mills™ (concepteur de cours de fitness collectifs sur fond musical - www.lesmills.com), cette activité ciblant le ventre, les fessiers et les hanches s'adresse à tous ceux qui recherchent un entraînement à la fois rapide, précis et vraiment efficace. Nécessitant peu de travail cardiovasculaire, le CXWORX s'adapte à tous les niveaux et s'inspire des méthodes de "personal training". Cependant, pour une plus grande motivation, il est dispensé en cours collectifs autour de six séries d'exercices et d'autant de chansons !

UN ENTRAINEMENT INTENSE EN 30 MINUTES SEULEMENT

Pour commencer, l'instructeur donne des explications sur les groupes musculaires qui constituent le centre du corps et sur l'intérêt de les stimuler. L'échauffement permet d'activer cette zone progressivement, avant de passer à un travail en profondeur.

Ensuite, différents exercices vont isoler certains groupes musculaires (avec les "crunchs" et les extensions de jambes), puis les faire travailler ensemble (via des renforcements debout et des postures d'équilibre). Un vrai challenge, mais les bénéfices s'en ressentent immédiatement !

Avant de s'en apercevoir, la séance touche à sa fin avec récupération et étirements pour redonner au corps toute son intégrité et, éventuellement, se préparer mentalement au cours suivant. Pour plus d'efficacité encore, il est conseillé de laisser un jour de repos entre deux sessions.



/...



VITE FAIT, BIEN FAIT : LES ATOUTS DU CXWORX

Focalisé sur les chaînes musculaires qui connectent le haut et le bas du corps, le CXWORX renforce et tonifie les abdominaux, ainsi que les fessiers. Il améliore également la force fonctionnelle, notamment la mobilité et l'équilibre, contribuant à prévenir les blessures. A la fois rapide et intense, cet entraînement met le corps et le mental au défi, tout en incitant à s'aventurer hors de sa zone de confort. Enfin, il permet de brûler un maximum de calories en un minimum de temps !

Autre plus : le CXWORX aide à mieux comprendre le fonctionnement du centre du corps et son importance pour le bien-être physique en général. Une bonne raison pour qu'il se substitue petit à petit à certains cours plus traditionnels (abdos-fessiers, cuisses-abdos-fessiers et taille-abdos-fessiers).

À PROPOS DE CLUB MED GYM

Fondé en 1979, Club Med Gym compte aujourd'hui 21 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

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

21 CLUBS DE SPORT DE PARIS // + DE 60 ACTIVITÉS // 9 PISCINES
// 2 SPAS HAMMAMS, SAUNAS, COACHING...
POUR 1 MOIS, 3 MOIS OU 1 AN

www.clubmedgym.com