



Club Med

Gym **Bien commencer pour aller plus loin**

Grâce à l'inauguration de trois nouveaux services respectivement consacrés à l'accueil, à la découverte et à l'initiation, huit établissements deviennent aujourd'hui les fers de lance d'une approche pédagogique offrant toujours plus de plaisir et de motivation. Les meilleurs conseillers sportifs sillonneront les salles pour animer deux types de séances dédiées aux nouveaux venus, l'une leur permettant de découvrir les multiples propositions du Club, l'autre les initiant plus en profondeur à certaines disciplines. De plus, un nouveau type d'accompagnement est mis en place pour rendre l'accès aux activités du Club Med Gym toujours plus chaleureux et plaisant : le sport est avant tout un plaisir !

Club Med Gym : **l'accueil personnalisé au service du bien-être**

Se mettre au sport est certes une bonne résolution, mais il est parfois difficile de vaincre certaines appréhensions. Des appréhensions qui transforment souvent la pratique du sport en contraintes. Pour Club Med Gym, la pratique d'une activité physique doit avant tout apporter plaisir et satisfaction personnelle. C'est pourquoi un soin tout particulier est apporté aux nouveaux adhérents dès leur arrivée. Ils sont ainsi pris en charge par des conseillers sportifs qui facilitent leur intégration au sein du Club. Cette rencontre avec le conseiller sportif est l'occasion de leur présenter le club, de les informer sur les 52 activités proposées (Aqua Step, Cycling, Taï Chi Chuan...) mais aussi de les familiariser avec les machines pour la meilleure utilisation possible.



Le futur pratiquant effectue également un « bilan forme » et est interrogé sur ses objectifs (se muscler, perdre du poids, travailler le souffle ou l'endurance...). Le conseiller sportif et l'adhérent établissent ensemble un programme personnalisé d'entraînement en fonction de sa volonté, de ses aptitudes, de ses envies et de ses objectifs personnels. Cet accueil à la fois humain et personnalisé met ainsi l'adhérent parfaitement à l'aise et fait du Club Med Gym un environnement familier et chaleureux, plaisant à fréquenter.



Néo'Fit : un nouveau cours pour découvrir la richesse de l'offre Club Med Gym

Comme son nom l'indique, le cours Néo'Fit s'adresse à tous ceux qui découvrent pour la première fois le Fitness. Pour donner au débutant les moyens de choisir l'activité dans laquelle il pourra s'épanouir pleinement, Club Med Gym propose de découvrir de nombreuses pratiques au cours d'une seule et même session. La séance se déroule en trois temps : 20 minutes de cardio (Step, LIA, Body Combat, Body Attack...), 20 minutes de renforcement (Body Sculpt, Culture Physique...) et 20 minutes de détente (Yoga, Stretching...). Ainsi, en l'espace d'une heure, les participants se forgent une vue d'ensemble des activités du Club Med Gym, à un rythme adapté aux personnes qui démarrent ou reprennent une activité physique. Ils pourront par la suite choisir facilement parmi les activités proposées celles qui, pour eux, allieront plaisir et objectifs personnels.

Step et LIA : s'initier pour s'éclater !

Les activités de Step et Low Impact Aérobie (LIA) font partie aujourd'hui des grands classiques du fitness. Pour les aborder de façon sereine, Club Med Gym propose aux débutants mais aussi aux adhérents – qui n'ont jamais osé tester ces activités – un cours d'initiation aux mouvements fondamentaux. En compagnie des meilleurs conseillers sportifs, les participants auront soit un cours de LIA soit un cours de Step. Bien plus qu'une simple découverte, ce cours est avant tout un apprentissage des bases afin d'accéder aux activités dans les meilleures conditions : une approche pédagogique pour une pratique du step et LIA plaisante et sans contrainte !

Quels que soient ses objectifs (remise en forme, reprise d'une activité physique, pratique régulière d'un sport...), ses envies ou ses attentes, il devient ainsi plus facile de choisir entre cours collectifs ou sport individuel. Sans perdre de vue un objectif principal : se faire plaisir pour se sentir bien !

A 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

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.frederic-henry.com