

# L'Appart<sup>®</sup> FITNESS MAGAZINE

---

NOS FRANCHISÉS  
**Georges GAUDILLOT**  
Portrait d'un entrepreneur heureux

---

FICHE CONCEPT  
**Le BodyCombat**

---

UN MOMENT AVEC  
**Arnaud SCHREIBER**  
Coach de Belley



















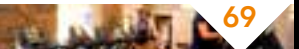

























---

ENTRAÎNEMENT  
**Programme  
ciblé**

# SOMMAIRE DES CLUBS

Clubs ouverts

Nouveaux clubs

 L'Appart Fitness <b>Chaponnay</b>	 53	 L'Appart Fitness <b>Lyon Bellecour</b>	 L'Appart Fitness <b>Mulhouse</b>
 L'Appart Fitness <b>Aix-les-Bains</b>	 L'Appart Fitness <b>Chaponost</b>	 L'Appart Fitness <b>Lyon Carré de Soie</b>	 L'Appart Fitness <b>Oullins</b>
 L'Appart Fitness <b>Argenteuil</b>	 L'Appart Fitness <b>Chatenoy-le-Royal</b>	 L'Appart Fitness <b>Lyon Gambetta</b>	 L'Appart Fitness <b>Reims</b>
 L'Appart Fitness <b>Beaune</b>	 L'Appart Fitness <b>Clermont-Ferrand</b>	 L'Appart Fitness <b>Lyon Opéra</b>	 L'Appart Fitness <b>Renaison</b>
 L'Appart Fitness <b>Belleville</b>	 L'Appart Fitness <b>Coignières</b>	 L'Appart Fitness <b>Lyon Préfecture</b>	 L'Appart Fitness <b>Roanne</b>
 L'Appart Fitness <b>Belley</b>	 L'Appart Fitness <b>Crémieu-Tignieu</b>	 L'Appart Fitness <b>Lyon République</b>	 L'Appart Fitness <b>St-Quentin Fallavier</b>
 L'Appart Fitness <b>Bernin-Crolles</b>	 L'Appart Fitness <b>Epernay</b>	 L'Appart Fitness <b>Lyon Tête d'Or</b>	 L'Appart Fitness <b>Salaise-Chanas</b>
 L'Appart Fitness <b>Beynost</b>	 L'Appart Fitness <b>Givors-Robinson</b>	 L'Appart Fitness <b>Lyon Vaise</b>	 L'Appart Fitness <b>Toulon</b>
 L'Appart Fitness <b>Bourgoin-Jallieu</b>	 L'Appart Fitness <b>Jaunay-Clan</b>	 L'Appart Fitness <b>Mâcon-Varennes</b>	 L'Appart Fitness <b>Vienne-Seyssuel</b>
 L'Appart Fitness <b>Caen</b>	 L'Appart Fitness <b>La Glacerie</b>	 L'Appart Fitness <b>Massieux</b>	 L'Appart Fitness <b>Villefranche-sur-Saône</b>
 L'Appart Fitness <b>Chalon-Centre</b>	 L'Appart Fitness <b>Le Creusot</b>	 L'Appart Fitness <b>Morestel</b>	 L'Appart Fitness <b>Villeurbanne</b>



## édito



Par Patrick Mazerot  
Président de L'Appart Fitness  
et Directeur de publication  
du magazine

—

# L'Appart Fitness...

## Le Fitness, le sport de tous les sports

Après un été olympique et une belle moisson de médailles françaises, nous souhaitons, en préambule de cet édito, féliciter Charline Picon médaillée d'or dans une discipline qui nous tient particulièrement à cœur, la planche à voile.

Nous sommes ravis de vous retrouver dans ce nouveau numéro pour vous faire partager notre vision du fitness. Un fitness qui permet de vous déconnecter ou de vous reconnecter à vous-même, un fitness qui vous ressource, un fitness vecteur de lien social et qui offre le sentiment intense d'exister avec les autres et pour soi.

À l'image de nos clubs, ce magazine vous invite à partager un moment convivial à la rencontre d'adhérents passionnants, de coaches passionnés, qui incarnent le fitness nouvelle génération, celui qui nous rend meilleurs.

Dans ces pages, nous vous donnons rendez-vous avec Christine, Iulia, Wei et Benoît, tous membres de L'Appart Fitness et gagnants de notre grand casting estival. Ces nouvelles égéries symbolisent une énergie en adéquation avec l'esprit lifestyle des campagnes L'Appart Fitness, qui font la part belle au bien-être et à l'outdoor. C'est notre façon d'illustrer que le fitness est le sport de tous les sports.

Découvrez les coulisses de cette démarche participative, à travers le making of du shooting à visionner sur notre blog et sur notre page Facebook (L'Appart Fitness France).

Nous souhaitons également la bienvenue aux nouveaux clubs qui agrandissent la famille L'Appart Fitness à découvrir dans ces pages mais aussi sur notre site [www.l-appart.net](http://www.l-appart.net).

À noter aussi que depuis cet été notre site permet à chacun de souscrire son abonnement en ligne en quelques clics seulement. N'hésitez pas à en informer vos proches !

Nous espérons que vous apprécierez nos conseils pratiques, nos propositions insolites pour réchauffer votre hiver, ainsi que nos idées gourmandes et bien-être.

Nous vous souhaitons une agréable lecture.



# sommaire

8



## 7 DOSSIER SANTÉ

7 Le yoga : le puissant remède des mauvais jours

## 10 CULTURE

10 Le saviez-vous ?

12



## 12 CONSEILS FITNESS

- 12 Comment éviter les courbatures ?
- 14 Programme ciblé : quels exercices à faire ?
- 17 Cardio et musculation

18 APPART PEOPLE

22 AGENDA

24 IDÉES GOURMANDES

- 24 L'IG : un indicateur de performance
- 33 Recette diététique : Burger au saumon fumé

29



29 SPORTS D'AILLEURS

29 5 idées insolites d'hiver



30 UN MOMENT AVEC

- 30 Les nouveaux visages de L'Appart Fitness
- 33 Jean-Philippe DIAZ : PDG de MG
- 35 Élection de Miss Ronde Rhône-Alpes
- 36 Arnaud Schreiber : la compétition de bodybuilding

37 LES FRANCHISES L'APPART

- 37 Formation diplômante à L'Appart Fitness Beynost
- 40 Les séminaires L'Appart Fitness

42 LES CLUBS L'APPART FITNESS

92 LEXIQUE DES ACTIVITÉS

# Georges GAUDILLOT

## Portrait d'un entrepreneur heureux

En 2012, Georges Gaudillot quitte le monde de la finance pour se lancer dans l'aventure du fitness avec L'Appart Fitness à Givors en Avril 2014. 18 mois plus tard il ouvre sa deuxième salle à Chaponost dont il va bientôt fêter sa première année d'ouverture. Portrait d'un passionné de sport et entrepreneur heureux.



### Vous qui venez du monde de la finance pourquoi avoir choisi de vous reconverter dans le fitness ?

**Georges GAUDILLOT :** J'ai commencé le sport à l'âge de 7 ans au club d'escrime du CREUSOT, et depuis je ne me suis plus arrêté (tennis, course à pied). En plus, je suis dirigeant du club d'escrime de VILLEURBANNE. Ma reconversion dans le monde du sport était toute trouvée. Pouvoir allier passion et activité professionnelle, ce n'est que du bonheur !

### Pourquoi avoir choisi L'Appart Fitness comme franchise ?

**G.G. :** J'ai contacté plusieurs franchises, mais aucune ne m'a réellement séduit, ni sécurisé. Et à la sortie d'un salon de la franchise j'ai rencontré Cathy qui m'a parlé de L'Appart qui se développait en franchise. Après plusieurs visites de clubs et une journée passée avec Patrick, j'ai été conquis par l'approche de l'activité, la passion de son dirigeant, son envie d'entreprendre, et

j'ai voulu participer à l'aventure. Je me suis senti tout de suite à l'aise dans cet environnement.

### Vous qui avez une salle à Givors, une salle à Chaponost et bientôt Toulon, comment se passe la gestion de ces salles ?

**G.G. :** Alors là, ce n'est pas de tout repos. Sur CHAPONOST nous sommes lancés dans l'aventure à deux avec mon ami et associé Stéphane qui a grandement participé au lancement du club. Après il faut surtout être bien entouré, et faire respecter les processus à la lettre. Il y a beaucoup de tâches qui se dupliquent, et l'appui de tout le staff L'Appart facilite bien les choses. Avec un troisième club, mon épouse va rejoindre mes équipes, et centraliser un maximum de données. J'en profite pour remercier mes associés, mes col-

laborateurs, les personnes du « 75 », et bien sûr Patrick, Fred et Seb les 3 associés L'Appart.

### Selon vous, quelles sont les forces de vos différents clubs ?

**G.G. :** GIVORS est un petit club (qui va s'agrandir de 200 m<sup>2</sup>) avec un fort esprit familial, où tout le monde se connaît, se parle, et où les adhérents organisent eux-mêmes des événements ou des sorties. CHAPONOST est une grosse structure avec 3 salles de cours collectifs, un espace de cabines aquatiques individuelles super bien équipé avec deux tapis de marche (aqua, deux aquabikes, deux elliptiques aqua). Malgré la taille nous avons su insuffler un fort esprit de convivialité.

### Selon vous, quelles sont les clés de votre succès ?

**G.G. :** Avec Stéphane, nous avons encore deux zones de réservation, donc deux clubs à construire. A partir de là « on sera refait » ! Par la suite, j'aimerais bien avec quelques-uns de mes amis responsables de club, aider les nouveaux franchisés à s'installer et participer au développement de la franchise L'Appart !



# intakt

Solutions en aménagement & construction



Votre interlocuteur unique de la **conception** à la **réalisation**  
Pour vos projets d'**aménagement** et de **construction**



[www.intakt.fr](http://www.intakt.fr)

88Boulevard des Belges-69006LYON

Tél. : 04 37 44 13 78

@: [contact@intakt.fr](mailto:contact@intakt.fr)



NOS REALISATIONS CLÉS EN MAIN : AIX LES BAINS / BEYNOST / BELLEVILLE / CHAPONNAY / MASSIEUX / LYON TETE D'OR

NOS ETUDES DE CONCEPTIONS : CC CARRE DE SOIE / COIGNIERES / LE CREUSOT / MARSEILLE

# Le yoga

## Le puissant remède des mauvais jours

La reprise de début d'année, l'arrivée de l'hiver et les jours qui diminuent sont autant de raisons de se sentir fatigué et stressé. Par chance, une méthode simple qui ne nécessite aucun effort existe : le yoga.



D'origine indienne, le yoga a été créé dans l'Antiquité afin de permettre aux êtres humains de surmonter la souffrance et de trouver l'unité de leur corps et de leur âme. Aujourd'hui, le yoga fait partie de l'un des six systèmes philosophiques majeurs de l'Inde. Il s'agit d'un darshana, terme qui veut dire « vision du monde ».

### Effet du yoga

Tout le travail du yoga repose sur le fait d'unifier l'être humain en le mettant en relation avec son intériorité. On prend ainsi conscience de soi et on apaise son esprit.

On entretient également le corps, en développant l'équilibre et l'élasticité de celui-ci.

Toute la beauté de l'activité réside en ces deux points : le maintien de la posture est primordial et requiert force mentale et physique.

#### Effets sur la posture

Le yoga permet un assouplissement des articulations en favorisant le relâchement musculaire ; un étirement et un assouplissement de la colonne vertébrale en apprenant à retrouver



La salutation au soleil : un exercice simple pour vous réveiller en pleine forme

sa verticalité ; un soulagement des maux de dos en favorisant un meilleur maintien ; une tonification de la musculature due au principe de la position statique (abdominaux, dorsaux, quadriceps...)

#### Effets sur la respiration

Le yoga aide à mieux respirer car il s'agit de mettre en place une respiration complète : lente, régulière, profonde, dans le ventre, dans les poumons, etc. On effectue ainsi, sans le savoir, un massage physiologique dont les intestins et le foie en sont les principaux bénéficiaires (les organes sont massés et tonifiés). D'autre part, on désencrasse l'organisme en faisant mieux circuler notre sang grâce à un apport plus grand en oxygène.

Enfin, on vivifie les anticorps pour plus de résistance aux maladies, à la fatigue ou l'irritabilité.

#### Effets psychologiques

Le yoga est un apprentissage au lâcher prise, ce qui atténue le stress, l'angoisse et l'anxiété. Il va permettre de se libérer des tensions émotionnelles et de dénouer les nœuds du corps.

En effet, le stress va s'incruster sous forme de tensions localisées à certains endroits bien connus comme l'abdomen, l'appareil respiratoire, les muscles du cou ou le dos. En forçant l'organisme à respirer convenablement et à maintenir une position statique, le yoga va atténuer et calmer les émotions négatives.



# fiche concept body combat



## Tout savoir sur le **BodyCombat**

### L'ORIGINE DU COURS

Créé en Nouvelle-Zélande en 1998 par la société Les Mills, Le BodyCombat est un cours de fitness pré chorégraphié basé sur des mouvements d'arts martiaux et sports de combat divers. Cet entraînement complet permet un travail cardio-vasculaire et musculaire.

### C'EST QUOI ?

Le BodyCombat s'inspire de plusieurs arts martiaux, dont les plus récurrents sont :

- la boxe
- le kick-boxing
- le karaté
- le taekwondo
- le muay thai
- le tai-chi-chuan
- la capoeira

Attention, le BodyCombat n'est pas un art martial pour autant ! En effet, celui-ci s'inspire seulement des mouvements et les coups ne sont pas portés directement. Des entraînements réguliers permettent néanmoins de connaître quelques techniques de self-défense et de développer la confiance en soi. Il s'agit également du cours parfait pour se défouler après une grosse journée !

### POUR QUI ?

Malgré les simulations de crochets, uppercuts et autres kicks, inutile d'être ceinture noire de judo ou spécialiste en arts martiaux pour s'y essayer. Des coaches professionnels sont là pour vous aider à reproduire les mouvements correctement et sans vous blesser.

Le BodyCombat est un sport ouvert à tous. Il est cependant déconseillé aux personnes souffrant de problèmes de genoux, de dos ou de chevilles.

### QUELLE TENUE ?

Optez pour un legging trois-quarts ou un short, un tee-shirt et une bonne paire de baskets. Le plus important étant d'être à l'aise dans vos vêtements, ne prenez pas de vêtements trop amples qui vous gêneront dans vos mouvements. Évitez également les manches longues pour ne pas avoir trop chaud.

### COMMENT ?

Une séance de BodyCombat se partage en quatre temps :

1. Une phase d'échauffement physique et mental. Apprentissage des mouvements à effectuer. Une véritable préparation au combat.
2. Une phase de travail dynamique et intensif. Enchaînement rapide des mouvements.
3. Une phase de travail de musculation au sol. Abdos, fessiers, pompes.
4. Une phase de retour au calme avec des étirements pour décontracter les muscles qui ont été fortement mis à contribution.

### POURQUOI ?

Le BodyCombat est un sport intensif qui permet une dépense énergétique très importante. En effet, un cours permet de brûler en moyenne 700 calories en moins d'une heure. Les résultats sont visibles en quelques semaines, notamment sur la zone abdominale, particulièrement sollicitée pendant les mouvements, afin de garder la posture et l'équilibre. Les muscles des bras et des cuisses sont quant à eux travaillés par les coups de pieds et les poings portés.

Le BodyCombat est l'entraînement parfait pour se défouler et se tonifier en un temps record. Intensif, rythmé et collectif, vous serez vite pris dans l'ambiance dynamique de ce sport. Si vous aimez le cardio intensif et si vous souhaitez observer rapidement des résultats, ce dernier est fait pour vous !





N'ATTENDEZ PLUS : PROGRESSEZ

LOU-ANNE PIMENTEL - Athlète Muay thai, CYRIL RAYNAUD - Athlète IFBB, MAËLLE LÉTOUQUART - Athlète IFBB / Photo © Stanislas Wolff

**INKOSPOR, PLUS VITE, PLUS CIBLÉ, PLUS FORT.**

Vous vous entraînez dur, alors pour vous nos efforts sont sans relâche afin de créer des produits sains, performants et adaptés à tous les profils et tous les objectifs. Devenez la référence.

WWW.INKOSPOR-FRANCE.FR





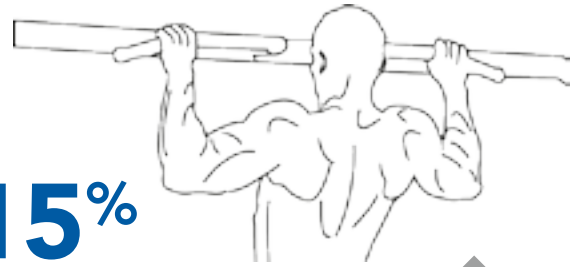
**70%**

C'est le résultat que représente l'alimentation en musculation.



**15%**

C'est le pourcentage que représente l'augmentation des performances en s'entraînant en écoutant de la musique.



**5801**

C'est le nombre de tractions qu'a réalisé l'Américain John Bocek en l'espace de 23h30. Il détient aujourd'hui le record du monde.

**20%**

C'est la force musculaire que vous pouvez gagner en plus en vous entraînant l'après-midi au lieu du matin.



**111000**

C'est le record du nombre d'abdominaux accompli en 24 heures par Edmar Freitas



**200**

C'est le nombre de muscles de votre corps utilisés lors d'un Squat.

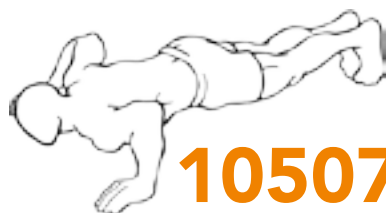
**3**

C'est le nombre de jours qu'il faut à un muscle pour récupérer pleinement après une séance de musculation.



**54%**

C'est le pourcentage des personnes qui deviennent plus heureuses en se mettant au sport. 19% ceux qui améliorent leurs relations avec leur famille et leurs amis.



**10507**

C'est le nombre de pompes consécutives qu'a réalisé le japonais Minoru Yoshida. Un record établi en 1980 et qui n'a toujours pas été battu depuis.



**560**

C'est le nombre de calories brûlées en moyenne lors d'une course d'une heure (type marathon) : 490 le nombre en faisant un jogging, 420 en faisant du vélo et 245 en marchant.



**HEITZ SYSTEM**  
SINCE 1992

# PACKS **SPORT/DIÉTÉTIQUE** ET **PLANNING/RÉSERVATION**

LES MEILLEURS OUTILS DE FIDÉLISATION POUR UN CENTRE CONNECTÉ \*\*

RÉSERVATION EN LIGNE • ABONNEMENT EN LIGNE • DIÉTÉTIQUE •  
FICHE D'ENTRAÎNEMENT • COACHING • ÉVALUATION PHYSIQUE •

\*\* DISPONIBLE SUR PC / SMART PHONE, TABLETTE ET SUR PLACE DANS UNE SALLE DE SPORT  
ÉQUIPÉE AVEC UNE BORNE INTERACTIVE HEITZ

COMPATIBLE



PERSONNALISABLE AVEC LA COULEUR ET LOGO DE VOTRE CENTRE



## LOGICIEL DE GESTION ET CONTRÔLE D'ACCÈS

MOINS DE SOUCIS, PLUS DE BÉNÉFICES

### **AUTOMATISATION BANCAIRE**

GÉNÉRATION AUTOMATISÉE DES PRÉLÈVEMENTS • ÉDITION DE L'AUTORISATION  
DE PRÉLÈVEMENT • GESTION MANDAT SEPA • GESTION AUTOMATISÉE DE L'ENVOI  
DES FICHIERS DE PRÉLÈVEMENT SEPA • GESTION DES FICHIERS DE RETOUR



• AVEC UN ÉMULATEUR WINDOWS OU FIRE NAVIGATEUR



DISPONIBLE SUR  
MAC ET WINDOWS

LA SOLUTION : EBICS-T



TÉLÉPHONE  
**04.90.33.27.83**  
APRÈS 18H SURTAXE

EMAIL  
[HEITZ@HEITZSYSTEM.COM](mailto:HEITZ@HEITZSYSTEM.COM)

SITE  
[WWW.HEITZSYSTEM.COM](http://WWW.HEITZSYSTEM.COM)

# Les maux du sportif

## Comment éviter les courbatures ?

De nombreux pratiquants de Fitness et de musculation pensent que les courbatures vont de pair avec le développement musculaire et qu'elles sont la preuve d'un bon entraînement. En réalité, on est bien loin du compte car celles-ci traduisent plus généralement une mauvaise pratique de l'exercice ou une reprise d'activité suite à un arrêt.



### Qu'est ce que les courbatures ?

Les courbatures seraient des « micro traumatismes » affligés aux fibres musculaires après un entraînement. Celles-ci apparaissent en général 24h voire 48h après les exercices. Les fibres abîmées seraient mises à mal par l'environnement qui se trouve dans le corps. Ainsi, notre calcium, pourtant utile lors de la contraction musculaire, serait réellement néfaste, car il ne favorise pas la reconstruction, mais au contraire aggrave les dégâts liés à l'entraînement.

Il est tout à fait normal de ressentir quelques inflammations musculaires après avoir commencé de nouveaux exercices dans votre programme d'entraînement car le système de défense immunitaire de l'organisme réagit. Dans ce cas, l'inflammation est au contraire un mécanisme qui permet au corps de se gérer seul et de guérir la blessure.

Si des inflammations apparaissent lors d'exercices réguliers, celles-ci peuvent signifier que vos exercices d'entraînement ne sont pas ou plus adaptés.

### Les 2 types de courbatures

- Les « bonnes » qui se traduisent par des douleurs au centre du muscle.
- Les « mauvaises » courbatures, situées vers l'extérieur, au niveau des tendons. Elles peuvent être dangereuses et apparaissent lorsque vos articulations ont été trop sollicitées ou lorsque vous avez fait un mouvement qui n'était pas adapté à votre morphologie. On peut retrouver ce cas lors d'une séance de développé couché, si l'on manque de souplesse aux niveaux des pectoraux par exemple. Ce type de courbature est normal, lorsque l'on débute une série d'exercices jusqu'alors inconnus,

le corps n'est pas habitué. Si les inflammations apparaissent lors d'un entraînement régulier, c'est mauvais signe. Il faudra changer de mouvement ou adapter vos charges.

### Peut-on refaire une séance si l'on a encore des courbatures ?

Evidemment, vous pouvez recommencer vos entraînements, même s'il vous reste des séquelles après plusieurs jours. Les courbatures entraînent cependant une baisse des performances. Il sera donc tout de même préférable de planifier une séance « légère », sans que vous vous donniez à 100%.

## La pyramide du succès

DU REPOS : CAPITAL POUR QUE VOTRE CORPS RÉCUPÈRE

AVOIR LA BONNE TECHNIQUE D'EXÉCUTION: DEMANDEZ À VOTRE COACH

VARIEZ VOTRE PROGRAMME CHAQUE SEMAINE

S'HYDRATER EN AMONT, PENDANT, ET EN AVANT DE L'EXERCICE

ECHAUFFEMENT AU NIVEAU MUSCULAIRE



DÉCOUVREZ LESMILLS  
**BODY PUMP**  
DANS LES CLUBS L'APPART FITNESS

Il vaut mieux commencer doucement, par exemple 5 séries, avec 10 répétitions et une minute de récupération entre chaque série. En fonction de la partie du corps que vous souhaitez travailler, de nombreux exercices sont envisageables. Nous avons sélectionné pour vous plusieurs types d'exercices avec et sans utilisation d'appareil de musculation.

# Programme ciblé

## Quels exercices pour quelles parties du corps ?

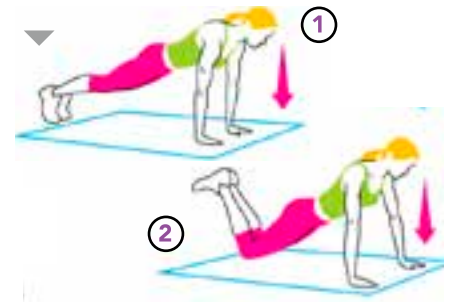
Avant de commencer son entraînement, il est important de se fixer des objectifs en respectant son niveau. Si vous êtes débutant, vous ne pouvez pas établir un programme trop intensif. Il faut donc établir un programme d'entraînement adéquat en se fixant un nombre de répétitions, de séries, et un temps de récupération.

## Pectoraux, poitrine

**SANS UTILISATION DE MACHINE**

### Les pompes

Vous pouvez adapter votre entraînement avec des pompes en position normale mais il existe une version plus facile. Au lieu que ce soient vos pieds qui prennent appui, mettez-vous sur les genoux et, si vous le souhaitez, croisez vos jambes en l'air. Le mouvement reste le même.



Sachez que les pompes possèdent de très nombreuses variations, aussi, lorsque vous serez confortable sur l'exercice, vous pourrez resserrer l'espacement entre les mains ou l'agrandir. Vous pouvez passer de l'appui sur les genoux à un appui sur les pieds. C'est de nouveau facile ? Levez un pied pour rajouter une contrainte. C'est encore facile ? Lorsque vous êtes en bas, restez 3 secondes à 2cm du sol puis remontez pour enchaîner de la sorte. Les résultats sont dans la régularité.

**AVEC UTILISATION DE MACHINE**

### Chest Press

Ajustez le poids en fonction de votre niveau, asseyez-vous et poussez avec vos bras. Positionnez les coudes toujours légèrement en dessous des épaules afin de protéger l'articulation. Avec cet appareil le principe est le même, mais au lieu de pousser, vous rejoignez les deux bras en les ramenant vers votre poitrine.

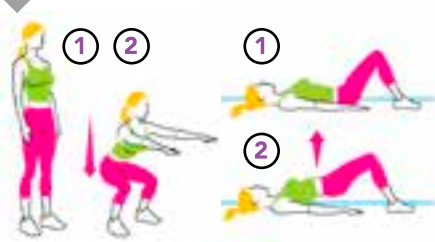


## Fessier

SANS UTILISATION DE MACHINE

### Les squats

Debout, vos pieds dans l'alignement de votre buste, les bras tendus devant vous. Descendez en gardant le dos bien droit puis remontez. Pour bien muscler le fessier, n'hésitez pas à descendre bas.



### Le relevé de bassin

Allongez-vous, les jambes pliées et les pieds au sol. Soulevez votre bassin en serrant les fesses puis répétez.

AVEC UTILISATION DE MACHINE

### Smith Machine

Cet appareil permet un meilleur exercice sur les squats car les poids entraînent un effort plus important. Il présente l'avantage de bloquer la barre lorsque vous n'êtes plus capable de supporter la charge.



### Glute

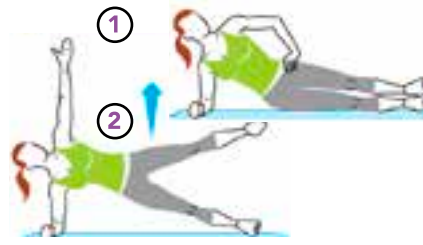
En position debout, collez votre buste au plastron et placez votre jambe en arrière, à l'endroit prévu à cet effet. Remontez votre jambe vers l'arrière puis revenez à la position initiale avant de recommencer. N'oubliez pas de travailler l'autre jambe.

## Cuisses

SANS UTILISATION DE MACHINE

### Les squats

Cet entraînement fait travailler les cuisses en plus des fessiers. Pour plus d'intensité vous pouvez également faire des jump squats, c'est-à-dire un saut à chaque remontée.



### Le relevé de jambe latéral allongé

Allongez-vous sur le côté en vous appuyant sur votre coude puis levez la jambe le plus haut possible perpendiculairement à votre corps. Lorsque vous redescendez, maîtrisez la descente de votre jambe pour qu'elle ne touche pas l'autre.

AVEC UTILISATION DE MACHINE

### Leg Press

Cet appareil est parfait pour faire travailler la zone des cuisses. Asseyez-vous et faites en sorte que le poids soit à bonne distance (vos jambes doivent être pliées). Poussez ensuite sur vos jambes pour éloigner le poids, puis ramenez-le à vous.



### Seated Leg Curl

Asseyez-vous et placez vos pieds en dessous de la barre. Relevez et descendez les jambes pour faire travailler vos cuisses.

## Abdominaux

SANS UTILISATION DE MACHINE

Allongé sur le dos, les bras tendus le long du corps, ou pliés avec les mains derrière la tête, genoux pliés avec les pieds bien au sol, remontez en direction de vos genoux.

### Le relevé de jambes

Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps. Le mouvement consiste à lever les jambes jointes jusqu'à ce qu'elles prennent une position verticale.

### Le banc incliné

AVEC UTILISATION DE MACHINE

Faites vos abdominaux de manière stable grâce à la pression qui fixe vos pieds. En position couchée, les mouvements doivent se situer au niveau du buste et du bassin.



### Abdominal Crunch

Cet appareil permet de choisir un certain poids et de travailler sur toute la ceinture abdominale. Très facile d'utilisation, il suffit de se courber.

Attention, pour effectuer l'ensemble de ces exercices, il est important de demander l'avis d'un coach afin qu'il vous guide. Un mauvais mouvement peut vite être effectué ! De plus, le coach vous aidera à déterminer le nombre de séries, répétitions et temps de récupération dont vous avez besoin, ainsi que le poids que vous pouvez supporter.

# LA RECOMMANDATION **L'Appart**<sup>®</sup> FITNESS pour les sols de votre club !

**1** **Pose rapide & sans fermeture**  
grâce à des systèmes innovants.

**2** **Confort, sécurité & design**  
pour le bien-être des adhérents.

**3** **Facilité d'entretien**  
& coûts de maintenance réduits.

ESPACE COURS COLLECTIFS



ESPACE CARDIO



Votre contact privilégié :  
Aurélie Zucca  
Tél. 06.26.34.51.65

**Gerflor**<sup>®</sup>  
theflooringgroup





# Cardio et musculation

## Les conseils de Damien Menand



La question qui se pose est la suivante : **Quelle est la meilleure façon de se muscler et de perdre ses graisses corporelles, grâce au cardio, tout en maintenant sa masse maigre<sup>(1)</sup> et ses performances ?**

Le plaisir d'aller courir et de se vider la tête, l'envie de faire du vélo en pleine nature et de respirer le grand air, profiter d'une véritable dose d'endorphine, sont autant de bonnes raisons de faire du cardio. On sait que celui-ci permet d'augmenter sa récupération, d'éliminer les déchets métaboliques et d'améliorer sa santé cardio-vasculaire. Ce qu'on sait moins, c'est que la musculation aussi. En effet, celle-ci travaille très bien le cœur. Elle est également le meilleur moyen pour prévenir de l'ostéoporose et de la fonte musculaire liée à l'âge ou aux régimes.

Le problème aujourd'hui, c'est que de nombreuses personnes s'acharnent à faire des heures et des heures de cardio pour mincir. Effectivement, il s'agit d'un bon moyen pour fondre, mais pas seulement de la graisse ! Les muscles risquent de cataboliser et vous n'aurez plus rien : ni graisse, ni muscles. Ceci est encore plus effectif si vous êtes en déficit calorique et si vos séances de cardio sont interminables.

La question est : pourquoi ?

- La raison est assez simple, l'activité physique aérobie<sup>(2)</sup> que vous allez pratiquer va augmenter le stress des glandes surrénales, qui influent sur la production des hormones stéroïdiennes, ce qui peut provoquer un blocage sur la perte de poids.

- Cela va enchaîner une augmentation de votre cortisol, l'hormone catabolisante par excellence. Il s'agit du contraire de la testostérone qui soutient l'anabolisme musculaire.

- Quand vous pratiquez une activité aérobie, la sensation d'appétit va fortement augmenter, ce qui est assez gênant si vous entreprenez un régime alimentaire pour maigrir. Alors qu'une séance lourde de musculation va provoquer l'effet inverse.

- Si vous ajoutez un entraînement aérobie en plus de votre séance de musculation, il va pénaliser vos performances. Avant la séance de musculation, vous serez moins performant pendant. Après la séance de musculation cela pénalisera votre récupération et engendrera un catabolisme musculaire plus important. On parle ici d'une grosse séance de cardio et non de 10 minutes pour évacuer vos déchets métaboliques.

- Le Hiit (High Intensity Interval Training) est un concept séduisant. Cependant, il peut avoir des conséquences sur la récupération d'un effort très intense et peut entraîner des problèmes sur vos performances en matière de charge si vous souhaitez faire des séances de musculation. En effet, ce n'est pas bon signe que les charges baissent trop vite. Il faut se rappeler que le but est de conserver un maximum de masse maigre et donc une certaine force maximale.

**Vous aurez compris que le cardio permet de vous faire perdre de la graisse mais peut facilement cataboliser vos muscles. Bien sûr, tout dépend de vos objectifs, mais si vous ne souhaitez pas finir sans densité musculaire, le cardio peut être associé à des séances de musculation (attendre plusieurs jours pour éviter de pénaliser vos performances). Ainsi, plus le nombre de muscles sera impliqué lors d'un exercice (squat, gainage, etc.), plus la dépense calorique et le débit d'oxygène seront importants.**

(1) **Masse maigre** : Masse qui représente les muscles, le squelette, les organes, le cerveau, le système nerveux, le sang et liquides corporels, les glandes diverses, le cœur et vaisseaux sanguins

(2) **Activité physique aérobie** : Activité nécessitant l'oxygène comme source principale de combustion des sucres fournissant l'énergie à l'organisme.

L'Appart Oullins  
en équipe de France !



Cathy Dubois\_de  
L'Appart Crémieu  
et Beynost, Patrick  
Mazerot, Carole et  
Samuel de L'Appart  
Salaise-Chanas

Journée  
déguisée



L'Appart Belley



Soirée L'Appart Morestel



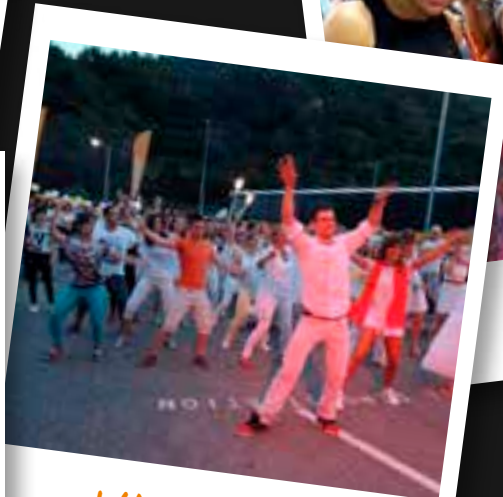
Ouverture  
L'Appart Belleville !!!



L'Appart  
Givors-Robinson



L'Appart Opéra



L'Appart Vienne

Soirée Hippie

Premier Anniversaire !!!

Cathy Dubois (Gérante  
L'Appart Crémieu / Beynost)  
Frédéric Poty (Directeur  
Développement L'Appart)  
Franck Solforosi  
(Médaille JO Rio 2016)  
Patrick Mazerot (Président  
Directeur Général L'Appart)

L'Appart Beynost  
Tour de France à  
Sainte-Croix



Soirée Ville de Lyon



L'Appart Beaune  
Ambiance sous les  
tropiques

5<sup>ème</sup> Anniversaire !!!



L'Appart  
Reims



L'Appart Mâcon  
Relancement LesMills



L'Appart Chatenoy-Le-Royal



L'Appart Massieux



L'Appart Renaison



L'Appart Massieux

Premier  
Anniversaire !!!

Mud day

Ambiance colorée à  
L'Appart Fitness  
Salaise-Chanas



Olivier et Mani  
L'Appart  
Aix-les-Bains



L'Appart La Glacière



Les Supers Héros  
L'Appart Chalon-Centre



L'Appart Crémieu  
Aquagym



Soirée L'Appart Morestel



L'Appart Beaune  
Relais des Roses



L'Appart Chaponost

Course pour  
l'association  
Josespoir

Mani de L'Appart Aix-les-Bains  
et Bastien Dougnon de L'Appart  
Villefranche

Super Héros !  
L'Appart Vienne-Seyssuel



L'Appart  
Salaise-Chanas



L'Appart  
Salaise-Chanas



L'Appart Clermont-Ferrand  
Cours déguisé



L'Appart Villefranche



L'Appart  
St-Quentin Fallavier



L'Appart St-Quentin



L'Appart Lyon Tête d'Or

Ambiance  
caliente !!!

Rencontre de  
Frédéric Poty (L'Appart),  
Christophe Andanson (Les Mills),  
Phillip Mills (Les Mills),  
Sébastien Davray (L'Appart)  
et Yassine Kahia (L'Appart)

# AGENDA

## 15-16 Octobre

### NORDICWALK IN LYON

**100% Marche Nordique**  
Ce nouvel événement unique en France proposera des parcours à la découverte des plus beaux sites de la Ville de Lyon.



Au départ du Parc de Gerland, un petit parcours de 12km et un grand parcours de 19km permettront à tous, du non-sportif au marcheur nordique expérimenté, de cheminer à travers les sites emblématiques de la capitale des Gaules : Berges du Rhône et de la Saône, Place Bellecour, Collines de la Croix Rousse et de Fourvière, Vieux Lyon, Confluence... Au Parc de Gerland, un Village proposera durant tout le week-end des animations gratuites autour de la Marche Nordique et accueillera des exposants équipementiers, fédérations et acteurs du sport santé.

€ 7 km : 15€ - 12 km : 20€  
19 km : 25€

📍 [www.nordicwalkinlyon.com](http://www.nordicwalkinlyon.com)

## 5 Novembre

### LYON URBAN TRAIL BY NIGHT

**Au fil de la nuit**  
Venez avaler les pentes des collines de Lyon dans un cadre unique à la fraîcheur de la nuit. Redécouvrez la ville sous de nouvelles lumières.



Au programme 12 km ou 26 km pour les plus téméraires dans les rues de Fourvière et de Sainte Foy Lès Lyon. Avec cette course tout en relief, ce sont 750 mètres de dénivelés qui vous attendent. À vos marques, prêts... partez !

€ 12km : 16€ - 26km : 26€

📍 [www.lutbynight.com](http://www.lutbynight.com)



19

### MARATHON DU BEAUJOLAIS

**Un air de Carnaval**  
Cette année, l'incontournable Marathon International du Beaujolais aura lieu le 19 Novembre 2016. A l'occasion, vous pourrez retrouver L'Appart Fitness de Villefranche. Au total, ce seront 12 500 participants qui auront le plaisir de courir sur différents parcours : le 12 km alliant le plaisir au sport, avec de nombreuses animations ; le semi-marathon qui vous donnera envie de vous entraîner et d'aller encore plus loin, et enfin le célèbre marathon de 42 km entre vignes et châteaux, pour le plaisir de vos yeux. Pour plus de fun, le déguisement est fortement conseillé pour cet évènement !



€ Marathon : 50€ | Semi : 38€  
12km : 25€

📍 [www.marathondubeaujolais.org](http://www.marathondubeaujolais.org)

2-3-4

## Décembre

### LA SAINTÉLYON

**Sortez vos frontales !**  
La mythique course de nuit entre Saint-Étienne et Lyon revient pour sa 63ème édition début décembre. Plusieurs parcours sont proposés aux runners afin de contenter tous types de coureurs.



Monts du Lyonnais, col de la Gachet, Sainte-Catherine, bois d'Arfeuille (appelé forêt de l'Inde sur les cartes), Soucieu-en-Jarrest, Chaponost, montée entre les aqueducs de Beaunant et la Mulatière (Lyon), il y en a pour tous les goûts ! N'hésitez pas à vous inscrire, en nocturne, la course vous promet de moments uniques.

€ De 12€ à 180€ + navette en option selon la distance.

📍 [www.saintelyon.com](http://www.saintelyon.com)



21  
**Mai**

**LES 10 KMS  
DE MONTLUEL**

Venez courir avec  
**L'Appart Fitness Beynost**

En mai prochain, les 10kms de Montluel reviennent. L'Appart Fitness de Beynost sera de nouveau partenaire de l'événement afin de remettre ses titres masculins et féminins en jeu.

Venez courir avec le club et profiter de la bonne ambiance du jour dans les rues de Montluel. Vos enfants pourront également participer à la course, pour un rendez-vous sportif et familial ! De plus, 2€ par dossard seront reversés à l'association SOS Féminité. En 2016, ce sont 750€ qui ont été récoltés pour l'association.



€ Inscription au 06 6116 84 56 (limité à 250 places)  
📍 [www.couriramontluel.fr](http://www.couriramontluel.fr)

2  
**Avril**

**LYON URBAN TRAIL**



La référence du  
**Trail urbain Européen**

La course pionnière du Trail urbain Européen revient pour une 10ème édition. Ce Trail permet de gravir les collines de Lyon dans un cadre exceptionnel et magique. A chaque édition les organisateurs enregistrent de plus en plus de coureurs qui viennent se confronter aux quelques 6000 marches d'escaliers et 1500m de dénivelés. De quoi vous raffermir les cuisses !

€ Selon le choix du parcours. De 18€ à 45€  
📍 [www.lyonurbantrail.com](http://www.lyonurbantrail.com)

21  
**Mars**

**LES FOULÉES  
DE VILLEURBANNE**

La promotion de la  
pratique physique

Le temps d'une journée, l'Office du Sport de Villeurbanne réunit ses associations sportives membres pour promouvoir la pratique sportive chère à la ville. Plusieurs courses sont organisées : Le 5km familial et amical ; le 10km, agréé par la Fédération Française d'Athlétisme, où les grands champions viennent s'affronter ; et le nouveau semi-marathon pour promouvoir le patrimoine et la pratique sportive. Bien plus qu'une course, elle a pour caractéristique de réunir les publics et de répondre aux enjeux de santé de la ville.



€ 5km : Gratuit - 10km : 10€  
Semi : 15€  
📍 [www.lesfouleesdevilleurbanne.fr](http://www.lesfouleesdevilleurbanne.fr)



1-28  
**Février**

**LES FOULÉES  
SAN-PRIOTES**

A vivre passionnément

Venez participer ou simplement encourager les sportifs à cette nouvelle édition des Foulées San-priotes. Vous avez le choix entre 3 distances : le 5,8 km, le 10 km ou le semi-marathon au cœur de la ville de Saint-Priest. Née de la passion de quelques sportifs de l'Est lyonnais, la course connaît chaque année un succès grandissant. En 2016, ce sont 1842 sportifs qui se sont présentés sur la ligne de départ !

€ À partir de 9€  
📍 [jocel69.free.fr](http://jocel69.free.fr)



## Quels sont les aliments à valoriser et à quel moment ?



### AVANT L'EFFORT

#### Les aliments à IG faible (<40)

À favoriser quelques jours et 2 à 3 heures avant la pratique sportive afin de remplir les stocks de glycogène à leur maximum.

Quelques exemples :

pommes fraîches (38), abricots secs (30), carottes cuites/crues (47/16), yaourts aux fruits (26).



### AVANT/PENDANT L'EFFORT

#### Les aliments à IG moyen (40 à 70)

À prendre 1 à 2 heures avant l'effort. Pendant une longue pratique sportive telle que la marche ou le running, ces aliments peuvent également être consommés pour un apport en glucides et éviter l'hypoglycémie. Préférez cependant l'eau à la collation pendant votre entraînement, surtout sur une courte durée.

Quelques exemples :

melon (67), ananas (59), barre au chocolat (64), lait concentré sucré (61).



### APRÈS L'EFFORT

#### Les aliments à IG élevé (>70)

Après un effort physique, le corps ressent un besoin urgent en glucose. Les aliments à IG élevé sont donc à privilégier car les réserves en glycogène ont été énormément diminuées.

Quelques exemples :

dattes (103), pommes de terre cuites au four (95), baguette (95), glucose (100).

# L'IG

## Un indicateur de performance

### Quels glucides favoriser avant, pendant et après l'effort ?

L'indice glycémique est un critère de classement des aliments contenant des glucides, basé sur leurs effets sur la glycémie (taux de glucose dans le sang) durant les deux heures suivant leur ingestion.

Il permet de comparer les apports de chaque aliment, mesurés directement lors de la digestion. L'indice glycémique d'un aliment est donné par rapport à un aliment de référence, auquel on attribue l'indice 100.

### Quels aliments éviter ?

Afin de garder la ligne, il vaut mieux éviter les aliments à IG élevé (supérieur à 70), c'est-à-dire les aliments riches en sucres rapides.

Cependant il faut noter que les aliments à IG élevé sont, malgré leur taux, utiles à la pratique sportive.

Connaitre l'index glycémique d'un aliment est donc important si l'on souhaite bien gérer son capital glucidique avant, pendant et après l'effort.

Quelques exemples :

Aliments	IG >70*
Dattes	103
Farine de riz	95
Pomme de terre cuite au four	95
Carottes/navets cuit(e)s	85
Céréales/flocons de maïs	85
Farine de blé	85
Pain de mie	85
Riz blanc bien cuit	85
Pastèque	75
Baguette	70
Barres chocolatées, friandises	70
Biscottes	70
Brioches	70
Sodas	70

(\*) Tout les clubs L'Appart sont équipés de matériel IMSC (indice de masse corporelle). Il permet de déterminer le poids de la personne, mais aussi sa masse grasse, masse maigre (muscle), sa masse hydrique et son indice de masse corporelle. Le but est de voir chaque mois environ l'avancé de ses efforts et ses résultats.





**SONORISATION, ÉCLAIRAGE, VIDÉO DE VOS SALLES**

Installateur Partenaire Officiel de L'Appart Fitness

contact : [lorre.cedric@wanadoo.fr](mailto:lorre.cedric@wanadoo.fr)  
+ 33 607 23 61 91



**En collaboration avec L'Espace Bose Bastille**

REVENDEUR OFFICIEL PROFESSIONNELS ET PARTICULIERS



contact : [www.audio-connect.com](http://www.audio-connect.com)  
+ 33 143 41 16 16

# Burger au saumon fumé

## Mascarpone allégé, tomate et aneth

### INGRÉDIENTS

- 4 pains à burgers
- 2 tomates
- 4 tranches de saumon fumé
- 2 cuillères à soupe de crème liquide légère
- 150 g de mascarpone allégé
- 1 oignon rouge
- 1 bouquet d'aneth
- 1 citron
- sel, poivre

### PRÉPARATION

Epluchez et découpez l'oignon en petits morceaux. Découpez ensuite les tomates en petits dés. Dans un récipient (du style saladier), mélangez le mascarpone et la crème liquide. Fouettez vigoureusement puis ajoutez le sel, le poivre, l'aneth ciselée, le jus du citron, les morceaux d'oignons et les dés de tomates. Tranchez les pains à burgers en deux et mettez les au grill pain pour une légère grillade des pains. Couvrir les pains d'une dose généreuse de crème mascarpone tomate-oignon, déposez les tranches de saumon et recouvrez du restant de crème. Montez les burgers.

***Bon appétit !***



ET SI VOUS PILOTIEZ VOS MODULES DE SÉCURITÉ  
**DEPUIS UN SEUL ET MÊME ÉCRAN ?**



# *GlobalSecure*<sup>®</sup>

LA SOLUTION INTÉGRÉE DE SÉCURITÉ

- VIDÉOSURVEILLANCE
- DÉTECTION D'INTRUSION
- CONTRÔLE D'ACCÈS
- TÉLÉ(VIDÉO)SURVEILLANCE

ANAVEO, leader français de la vidéosurveillance et acteur significatif de la sécurité électronique, poursuit l'élargissement de son offre à la sécurité globale avec sa solution phare **GlobalSecure**<sup>®</sup>. Vidéosurveillance, Contrôle d'accès, détection de personnes, alarmes, ... depuis un seul et même écran, vous pouvez piloter, dans une même ergonomie, l'ensemble de vos modules de sécurité.



**ANAVEO**  
[www.anaveo.com](http://www.anaveo.com)

LYON - AIX EN PROVENCE - TOULOUSE - BORDEAUX - NANTES - VIERZON - RENNES - PARIS - LILLE - STRASBOURG - LA REUNION

Les Carrés du Parc - 10 rue des Rosiéristes - 69410 Champagne au Mont d'Or - [contact@anaveo.com](mailto:contact@anaveo.com)

VENTE  
& LOCATION

Concepteur – Fabricant

# MUSCLEZ VOS EVENEMENTS

FLAG  
Nombreuses formes, tailles  
Intérieur - Extérieur

 We Are Sport

MOBILIER  
Avec jupe lycra

BARRIERE VISION  
100% imprimable  
Idéale pour  
opération  
commerciale

MONTAGE EN 45 S.

STRUCTURES ENTIEREMENT  
PERSONNALISABLES

TENTES PLIANTES A DEPLOIEMENT INSTANTANÉ  
TENTES GONFLABLES - PLV SUR MESURE  
MOBILIER GONFLABLE

Illustration non-contractuelle

Z.A. Les Chapiteaux  
81/83, rue du Morellon  
38070 Saint-Quentin Fallavier  
Tél. : 04 74 94 08 50  
Fax : 04 74 94 07 07  
info@lptent.fr

**LPTENT** 

www.lptent.fr

 Suivez nous sur  
facebook®

# 5 idées insolites d'hiver

**Pas besoin d'aller loin pour connaître de réelles sensations nordiques, la France regorge d'idées pour vous faire vibrer !**

## J'aimerais... Gravir un glacier

Grimper une montagne pleine de glace n'est plus une activité réservée à l'élite. Aujourd'hui de plus en plus de stations proposent de gravir un glacier, comme la station Piau Engaly sur l'un des sites les plus prisés des glaciéristes pyrénéens. Si vous préférez une voie plus adaptée à votre niveau, la station Champagny-en-Vanoise en Savoie, dispose d'une tour de glace artificielle de 24 mètres de hauteur, nichée dans un splendide vallon. De nombreuses voies de tout niveau sont proposées. La station de Lans-en-Vercors en Isère, dispose quant à elle, d'un site totalement naturel, sur un rocher de 30 mètres de haut offrant jusqu'à dix voies de glace de difficulté variable.

De 9,50 € pour un grimpeur autonome dans la station de Champagny-en-Vanoise, à 93€/pers pour la journée avec encadrement, pique-nique et matériel fourni à Piau Engaly.



## J'ai envie de... Plonger dans l'eau glacée

Profitez des lacs naturels des régions françaises pour goûter au plaisir rafraîchissant de plonger en eau glacée. Cette aventure promet une véritable parenthèse magique et inouïe, un voyage dans l'imaginaire au gré des reflets de l'eau. Profitez du cadre magique : en pleine nature sauvage entourée de forêts de sapins et de sommets enneigés.

**Sites :** lac de Tignes, Alpes / station Piau Engaly, Pyrénées / station Les Angles, Pyrénées-Orientales / lacs Robert, Chamrousse / lac de Bessans, Haute Maurienne / lac de Montriond, Haute Savoie / lac Genin, massif du Jura.



## Je souhaite... Glisser toute la nuit

Et non, le ski ne s'arrête pas à la nuit tombée ! Au contraire, il s'agit d'une aventure féérique à vivre par tous les passionnés de glisse et d'étoiles. De nombreuses stations proposent aujourd'hui cette expérience inoubliable en toute sécurité, accompagnée de guides ou moniteurs qui connaissent l'itinéraire à suivre. Laissez-vous porter par la douceur et le calme, à la faveur des projecteurs et d'un ciel étoilé pour découvrir la montagne sous un nouvel angle. Certaines stations proposent même une formule ski nocturne suivie d'une raclette ou d'une fondue. Un moment à vivre intensément !

À partir de 14 €

**Stations :** Les Arcs, Savoie / Serre-Chevalier, Haute-Alpes / Le Collet d'Allevard, Isère / Manigod, Haute-Savoie / Les Saisies, Savoie / Le Grand Bornand, Haute-Savoie et bien d'autres encore !

## SPORTS D'AILLEURS



## Je rêve de... Dormir dans un igloo

Devenez un inuit le temps d'une nuit en profitant des igloos proposés par les stations de France. Un retour à la nature unique dans une construction givrée qui fera des envieux !

Une expérience magique qui vous fera également profiter du grand air, des sports de glisse proposés par les stations et des bons plats copieux de la région !

De 85 € à 175 €

**Stations :** La Clusaz, Haute Savoie / Samoëns, Haute savoie / Orcières, Hautes-Alpes / Valloire-Galibier, Savoie / Avoriaz, Haute-Savoie.



## J'aspire à... Un bain nordique

Les eaux thermales ne sont aujourd'hui plus réservées aux pays nordiques. En effet, de nombreux sites proposent ce type de prestation à des fins curatives. Profitez du cadre froid de l'hiver pour vous offrir un bain réchauffant et reposant. Admirez l'eau fumer au milieu du parterre de neige et détendez-vous sans modération.

À partir de 15,50 € en période verte pour le centre Balnéa dans la vallée du Louron, Haute-Pyrénées.

**Sites :** Thermes d'Evian, Haute Savoie / 8 centres bien-être dans les Pyrénées : Cerdagne, Salies-du-Salat, Ax-les-thermes, Guzet, Andorre, Piau Engaly, Le Louron, Loudenvielle.

# Les nouveaux visages de L'Appart Fitness



À la rentrée de septembre, L'Appart a souhaité mettre à l'honneur ses adhérents en organisant un grand casting. Sur les 270 participants, les quatre gagnants sélectionnés ont pu nous faire partager leur expérience. Un moyen de mieux connaître le way of life L'Appart : pourquoi, selon eux, « le fitness nous rend meilleurs » ?



Retrouvez le MAKING OF du SHOOTING en vidéo sur [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

Flashez ce QR code



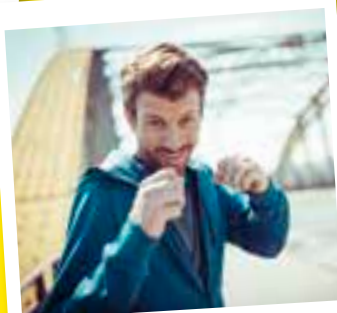
Iulia

Iulia, adhérente à L'Appart Oullins depuis janvier 2016

**Le fitness me rend meilleure**  
« car on est tellement différent quand on fait du sport ! C'est du bonheur, ça donne envie de donner son énergie pour en recevoir encore plus. »

Benoit, adhérent à L'Appart Vaise depuis octobre 2015

**Le fitness me rend meilleur**  
« car c'est un apport au niveau physique qui se répercute sur le mental. Ça met en confiance d'être en forme. C'est un apport complet, mental et physique »



Benoit



Wei

Wei, adhérent à L'Appart Opéra depuis octobre 2014

**Le fitness me rend meilleur**  
« car ça m'aide à positiver et à tenir le rythme. Mes performances me prouvent que j'ai la force de relever des défis et de surmonter les obstacles. »

Christine, adhérente à L'Appart Varennes-lès-Mâcon depuis 2013

**Le fitness me rend meilleure**  
« car je suis plus en forme, je vois beaucoup de gens donc je peux discuter avec eux et passer un bon moment. Mentalement ça me fait du bien. Si j'arrêtais le fitness je ne me sentrais pas aussi bien dans ma peau. »



Christine



# LEADERFIT<sup>®</sup>

## Equipement

CONTACTER : +33 (0)2 47 52 76 58 - david@leaderfit.com

### GAMME Reebok

**STEP REEBOK** **59 €**  
1740



**VÉLO LF'** **749,48 €**  
1763V




**KIT DE PUMP 20KG** **51,24 €**  
3537



**CIRCUIT ELEVATE** **10 499 €**  
3314

**total gym**



PRIX HT FRANCHISE AFFICHÉS

**FINANCEZ  
VOTRE PROJET**

**EXEMPLE :**

	24 MOIS	36 MOIS
<b>5000 € HT</b>	<b>229,5 €<sup>HT</sup> /mois</b>	<b>159,5 €<sup>HT</sup> /mois</b>
<b>10 000 € HT</b>	<b>459 €<sup>HT</sup> /mois</b>	<b>319 €<sup>HT</sup> /mois</b>
<b>15 000 € HT</b>	<b>681 €<sup>HT</sup> /mois</b>	<b>469,5 €<sup>HT</sup> /mois</b>
<b>20 000 € HT</b>	<b>1108 €<sup>HT</sup> /mois</b>	<b>626 €<sup>HT</sup> /mois</b>

\* Voir conditions général avec votre conseiller.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.leaderfit-equipement.com](http://www.leaderfit-equipement.com) rubrique «facilités de paiement».

Contact : +33 (0)2 47 52 76 58 // david@leaderfit.com // [www.leaderfit-equipement.com](http://www.leaderfit-equipement.com)



# MG

INSTORE MEDIA

VIVEZ L'EXPÉRIENCE **CLICK & PLAY** DANS VOS CLUBS

SOLUTIONS DE COMMUNICATION SONORE ET VISUELLE - AFFICHAGE DYNAMIQUE - N°1 DANS LE FITNESS



PROPOSENT

- INSTALLATION (CABLAGE, POSE, MISE EN PLACE RÉSEAU...)
- ACHAT/LOCATION MATÉRIEL (ÉCRANS TV, PC...)
- FINANCEMENT
- S.A.V

LES MILLS

InBody



09 50 98 38 38

CONTACT@MG-INSTORE.COM

WWW.MG-INSTORE.COM





# Jean-Philippe DIAZ

## PDG de MG

La société Music Gallery, devenue MG à l'occasion de ses 20 ans cette année, est spécialisée dans la fourniture de solutions de communication sonores et visuelles (ambiances radio et TV ainsi que de solutions d'affichage dynamique et communication InStore). Leader dans le domaine du fitness, elle fournit également des groupes hôteliers, des centres commerciaux, des chaînes de restaurants, des magasins divers, etc. en France et à l'étranger. Nous avons rencontré le PDG de la société, Jean-Philippe Diaz, afin de vous en dire plus sur cet outil indispensable aux clubs L'Appart Fitness.

### Comment se fait le choix du design sonore et visuel de vos différents clients ?

**Jean-Philippe DIAZ** : Nous proposons à nos clients une multitude de contenus parmi lesquels ils peuvent choisir ceux qui sont les mieux adaptés à l'univers sonore ou visuel de leur établissement. Ils ont ainsi accès à un large choix de radios et de TV à thème que nous avons élaboré et qu'ils peuvent programmer heure par heure et jour par jour de façon très simple.

Il existe également des fonctions très utiles tels que la régulation automatisée du volume sonore en fonction des heures de la journée et de la fréquentation ; le programme de secours pour Eazy Radio en cas de coupure Internet ; My Eazy Radio et My Eazy TV pour créer sa propre radio et sa propre TV comme un vrai programmeur, etc. En résumé, le client peut facilement être maître de son ambiance !

### Depuis quand êtes-vous partenaire des clubs L'Appart Fitness ?

**J-P. D.** : Nous sommes partenaire des clubs L'Appart depuis 4 ans. Le souhait de Patrick Mazerot était d'apporter une cohérence sonore et visuelle dans l'ensemble de ses clubs.

### Quel est le rôle de Music Gallery au sein des clubs ? Qu'est-ce que cela peut apporter aux adhérents ?

**J-P. D.** : Notre partenariat avec L'Appart a permis de nombreuses choses comme celles d'annoncer les cours 5 mn avant leur début et de proposer des ambiances adaptées à l'image du club et à ses adhérents. Les fonctions telles que le programmeur de volume participent au confort des adhérents en définissant à l'avance les variations selon la fréquentation du club. De plus, Le pack EazyRadioTV/ EazyScreen permet à chaque abonné de maîtriser ses ambiances et sa communication sonore et visuelle depuis le site ou à distance.

Par ailleurs, avoir une ambiance sonore et visuelle peut être très importante pour de nombreux adhérents. La stimulation leur permet d'oublier l'effort et de les motiver !

### Aujourd'hui, l'ambiance visuelle et sonore constitue un élément indispensable pour de nombreux professionnels. Selon vous, pourquoi cet engouement, en particulier dans le secteur du fitness ?

**J-P. D.** : Le marché économique évolue de plus en plus vite et les gérants de clubs doivent innover et s'adapter sans cesse aux changements.

Les marques ont pris conscience qu'il ne suffit pas de proposer un produit ou un service à ses clients, il faut mettre le client dans le meilleur environnement possible afin que son expérience vécue soit la meilleure possible.

Si l'ambiance sonore dans une boutique ou un commerce est nécessaire pour le bien-être de ses clients, elle est aujourd'hui indispensable dans un club de fitness car elle participe heure après heure à la motivation, l'information et l'état d'esprit des abonnés. Elle est le moteur qui cadence la journée du club.

Aujourd'hui, nous travaillons même sur de nouveaux concepts de radio et TV intelligentes qui s'adapteront au public présent dans les clubs.

# Eva et Adrien, parents comblés...!!!?

## NE VOUS FIEZ PAS AUX APPARENCES

Avec Cafpi, ils vont pouvoir continuer à agrandir la famille, faire des projets et les financer.

- EXPERTISE ET ENGAGEMENT POUR TOUS VOS PROJETS
- LA GARANTIE DU MEILLEUR PRÊT IMMOBILIER !



### PRÊTS IMMOBILIERS

REGROUPEMENT DE CRÉDITS

ASSURANCES EMPRUNTEURS

04 72 34 02 02

AGENCE LYON 3  
139 AVENUE FÉLIX FAURE

04 72 43 02 02

AGENCE LYON 6  
29 BOULEVARD ANATOLE FRANCE

04 69 73 40 40

AGENCE SAINT-GENIS-LAVAL  
3 PLACE DU MA<sup>L</sup>. JOFFRE

# CAFPI %

## N°1 des Courtiers

*Le pouvoir d'acheter en immobilier !*



UN CRÉDIT VOUS ENGAGE ET DOIT ÊTRE REMBOURSÉ. VÉRIFIEZ VOS CAPACITÉS DE REMBOURSEMENT AVANT DE VOUS ENGAGER.

\* Aucun versement de quelque nature que ce soit ne peut être exigé d'un particulier, avant l'obtention d'un ou plusieurs prêts d'argent. » « Pour tout prêt immobilier, l'emprunteur dispose d'un délai de réflexion de 10 jours ; l'achat est subordonné à l'obtention du prêt, s'il n'est pas obtenu, le vendeur doit rembourser les sommes versées. » CAFPI SA, siège social : 28 route de Corbeil - 91700 Sainte-Geneviève-des-Bois - Tél. 01 69 51 00 00 - E-mail : cafpi@cafpi.fr - S.A à Directoire et Conseil de Surveillance au capital de 11 572 500 euros SIREN N° 510 302 953 RCS EVRY - N° DE GESTION 2009 B 00365 - CODE APE 6619 B - ORIAS 09047385 - RC.LO.B N° 48278570 - Courtier en opérations de banque et en Assurance - Membre de l'APIC, Association Professionnelle des Intermédiaires en Crédits Tous nos partenaires bancaires sur [www.cafpi.fr](http://www.cafpi.fr)



# Élection de Miss Ronde Rhône-Alpes

## Marie-Laure Perotti et Emily Forchi

À l'occasion de l'élection de Miss Ronde Rhône-Alpes 2016, nous vous proposons une rencontre avec Marie-Laure Perotti, fraîchement élue Miss Ronde Rhône-Alpes et Emily Forchi, la vice-présidente du comité d'élection et adhérente à L'Appart Fitness Belleville.



### Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

**Emily FORCHI** : Bonjour, je m'appelle Emily Forchi, j'ai 33 ans et je suis la vice-présidente du comité Miss Ronde Rhône-Alpes.

**Marie-Laure PEROTTI** : Bonjour je m'appelle Marie-Laure Perotti, j'ai 28 ans et je viens de Roanne.

### Comment vous êtes vous préparée au concours Miss Ronde Rhône-Alpes ? Comment vivez vous votre victoire ?

**M-L. P.** : En amont du concours j'ai contacté divers médias pour partager mon expérience, journaux locaux, radios et même France 3 Loire. C'était un exercice difficile mais très enrichissant. J'ai appris au mieux les chorégraphies, préparé mon discours et lors de la répétition générale nous avons toutes appris à défiler. Ma victoire est très récente (ndlr : l'élection a eu lieu le 18 septembre), je crois que j'ai encore du mal à réaliser... Je reçois beaucoup de félicitations : avec les réseaux sociaux les nouvelles



## UN MOMENT AVEC

vont vite. J'ai hâte de vivre les nouvelles expériences comme le shooting d'aujourd'hui aux côtés de mes trois adorables dauphines.

### Comment avez-vous intégré le comité d'organisation de Miss Ronde Rhône-Alpes ? Quel est votre rôle ?

**E.F.** : Avant tout j'ai été élue 1<sup>ère</sup> Dauphine Miss Ronde Rhône-Alpes en 2013, après avoir passé deux années à défiler pour le comité. La présidente de l'époque a décidé de démissionner, Madame Charlène Durraffourd s'est donc présentée au poste et m'a contactée pour être sa vice-présidente. Mon rôle dans le comité consiste à trouver des contrats pour les filles comme les défilés, les shootings photos... et ainsi rechercher les différents partenaires pour l'élection. Je suis également chargée de communication et j'assiste Laurine Foch, notre chorégraphe pour l'élection.

### Pourquoi avoir choisi de vous entraîner à L'Appart Fitness ? Quelles activités aimez-vous pratiquer ?

**E.F.** : Je suis ronde mais sportive. Je n'osais pas m'inscrire dans une salle car je me sentais mal à l'aise en face des bimbos bien foutues et mecs bodybuilders. Puis j'ai eu l'occasion de rencontrer Audrey (ndlr : la gérante de L'Appart Fitness Belleville) qui m'a rassurée et a fait tomber tous les aprioris que j'avais au départ. J'ai été parmi les 5 premières personnes à s'inscrire dans ce nouveau club. Chaque semaine je participe aux cours collectifs de Zumba, 100% Abdos et Body Balance. Je pratique également les différents appareils de musculation.

### Quels conseils pourriez-vous donner aux femmes qui souhaiteraient participer à ce type de concours ?

**M-L. P.** : C'est une expérience très enrichissante. Il faut se donner au maximum, on en ressort grandi, avec plus d'assurance et de confiance en soi. Je souhaite à toutes les femmes de sauter le pas !

## UN MOMENT AVEC



## BILAN DE LA SAISON

- 3ème place à la demi-finale Sud IFBB
- 4ème place à la finale des championnats de France IFBB
- 2ème place au GP des Alpes
- 5ème place à Musclemania Miami

# Arnaud Schreiber, coach sportif de L'Appart Belley Men's Physique, la compétition de bodybuilding

La catégorie Men's physique fait partie du bodybuilding. Dans cette catégorie les athlètes sont jugés sur leur ligne, leur tonicité et leur symétrie musculaire. Originaire de Belley, Arnaud Schreiber, 28 ans, nous partage son expérience.

## Pouvez-vous vous décrire en quelques mots ?

**Arnaud SCHREIBER** : Après avoir obtenu ma licence en Activité physique adaptée et Santé, je me suis orienté dans la préparation physique en me formant à Perfinsport où j'ai obtenu mon diplôme de préparateur physique. Cela fait bientôt 2 ans que je suis coach à L'Appart Fitness Belley. J'ai en charge une grande partie des bilans, suivis clients, de l'encadrement sur plateau, de quelques cours collectifs (Pilates, GRIT, Crosstraining, CAF et TRX) et de la gestion de compléments alimentaires. Auparavant coach en Suisse, j'ai accepté avec grand plaisir lorsque Olivier Gondard (manager de Belley) m'a appelé pour venir travailler avec lui. J'ai vraiment été emballé par son dynamisme, sa vision du fitness en général et par son ouverture d'esprit !

## Qu'est-ce qui vous a donné envie de participer à une compétition Men's physique ?

**A.S.** : Il s'agit d'une discipline exi-

geante qui, en plus d'être un sport, est un véritable style de vie qui m'a toujours inspiré. C'est également une belle façon de se tester (surtout mentalement), de repousser ses limites et de s'enrichir sur le plan humain, acquérir des connaissances de nutrition, d'entraînements, etc...

Grâce à ce milieu j'ai pu rencontrer beaucoup de personnes motivantes et inspirantes avec qui je prends beaucoup de plaisir à discuter, échanger et retrouver à chaque compétition.

Cela fait maintenant deux ans que je fais des compétitions et je ne compte pas m'arrêter en si bon chemin !

## Comment vous êtes-vous préparé à cette compétition ?

**A.S.** : Je me suis d'abord préparé seul en faisant des recherches sur le net et en appliquant mes connaissances sur l'entraînement.

A la fin de ma 1ère année, j'ai décidé de faire appel à Arnaud Plaisant (coach et bodybuilder pro) qui a plus de 20 ans d'expérience dans ce milieu, pour

que je puisse vraiment progresser, autant sur le plan physique mais également enrichir mes connaissances. Grâce à lui j'ai progressé à vue d'œil et pu réussir une belle saison. Je le remercie énormément !

## Quels conseils pourriez-vous donner à quelqu'un qui veut se lancer dans ce type de challenge ?

**A.S.** : Dans un premier temps, ne pas prendre cette discipline à la légère. Plus on s'approche de notre échéance, plus le mental va être mis à rude épreuve. Il est donc important de bien rester motivé et concentré jusqu'au jour J.

Je conseille aux débutants de ne pas hésiter à s'entourer de personnes compétentes ayant de l'expérience dans ce milieu car une préparation se joue beaucoup sur des détails. Le 1er objectif est d'afficher une meilleure forme à chaque compétition. Tout donner dans sa préparation permet de n'avoir aucun regret quel que soit le résultat.

Il faut également savoir rester, soi-même, humble et garder à l'esprit qu'il s'agit avant tout d'un sport, une passion et que ce n'est pas un moyen de gagner sa vie.

## Quelles seront vos prochaines compétitions ? Vous êtes-vous fixé de nouveaux objectifs ?

**A.S.** : Pour l'année prochaine, après avoir discuté avec mon coach, je vais prendre le temps de bien me préparer, de bien travailler sur mes points faibles et accentuer mes points forts. Ma première échéance sera le Top Colmar début avril, un très bel événement qui rassemble énormément de compétiteurs et de spectateurs (4 000 pour la dernière édition). Ensuite ce sera la demi-finale Sud France IFBB ou j'espère me qualifier pour la finale comme cette année.

# BP JEPS AGFF

## Une formation diplômante de qualité au sein de L'Appart Fitness Beynost

Eficiencia est une école de formation gageant sa réussite sur sa qualité et son professionnalisme. Des intervenants d'excellent niveau y assurent la préparation aux diplômes, dans le souci permanent de transmettre aux élèves les meilleurs outils pour leur activité future.



Une première école, Eficiencia Picardie, a vu le jour en 2009, elle a été créée par quatre acteurs du secteur influents et connus dans le monde de la musculation et du fitness. Deux autres écoles sont accessibles depuis septembre 2016 à Lille et Chambéry. Enfin, une quatrième école sur le site de Beynost « L'Appart Fitness » verra bientôt le jour.

**La nouvelle école de formation Eficiencia Rhône-Alpes proposera la préparation au diplôme du BP JEPS AGFF, mention C et/ou D dans les locaux de l'Appart Fitness Beynost, situé au 66 impasse du Sermoraz.**

Les cours pratiques se dérouleront, selon les mentions, sur le parquet de cours collectifs ou dans la partie musculation de la salle.

Les cours théoriques auront lieu quant à eux dans une salle à proximité des cours pratiques. Cette salle

proposera un équipement adéquat et moderne (vidéoprojecteur, tableaux...)

Tout sera mis en œuvre sur place pour assurer des conditions d'enseignement optimales :

- **Formateurs hautement qualifiés**, présents dans l'actualité aussi bien du Fitness que de la musculation et de la préparation physique. Une équipe diplômée et active sur le terrain : entraînement d'athlètes, coaching sportif personnalisé, intervention d'un posturologue, d'une diététicienne et de sportifs de haut niveau.

- **Partenariat de l'école avec l'Appart Fitness.** Cette collaboration ouvrira de nombreuses opportunités aux élèves grâce à un réseau régional et national de clubs.

- **Cadre facilitant le bien-être des élèves** : matériel adapté et réactualisé en fonction de la modernisation du secteur forme et force, présence d'un grand parking gratuit, proximité d'une gare, restauration sur place,...

Au-delà du contenu qualitatif de la formation, vous bénéficierez du fruit de l'expérience de chacun de nos professionnels. En mettant leurs compétences respectives à votre service, ils vous permettront de développer celles qui vous sont propres et d'ainsi exploiter le meilleur de vous-même. Cette nouvelle école ouvrira sa première formation dès janvier 2017 (sous réserve d'habilitation) avec à son bord une équipe d'intervenants prêts à se lancer dans une grande aventure sportive et humaine...

Nous n'attendons plus que vous !



### CONTACT

Mlle Lowitz : 06 29 31 04 17  
 eficiencia.rhone.alpes@gmail.com  
 www.eficiencia-rhone-alpes.e-monsite.com  
 Facebook : Eficiencia Rhône-Alpes

L'Appart<sup>®</sup>  
FITNESS

[l-appart.net](http://l-appart.net) 

DÉJÀ 40  
CLUBS EN FRANCE

*On se retrouve  
à l'Appart!*

**APPORT :** À PARTIR DE 75 000 €  
**CA N+3 :** + DE 700 000 €  
**RÉSULTAT NET :** ENTRE 10% & 15%

## PARTAGEZ VOTRE PASSION DU SPORT DEVENEZ VOTRE PROPRE PATRON !

Vous recherchez une enseigne en plein développement qui prône des valeurs morales fortes et pérennes ; santé, proximité, bien-être et satisfaction client...

Vous souhaitez fédérer votre équipe autour d'un projet commun, ambitieux et motivant...

Vous cherchez à créer votre emploi ou à booster votre club existant avec un business model à forte valeur ajoutée...

Vous avez une vraie passion pour le sport, un sens aigu du commerce et des relations humaines, une grande disponibilité et l'envie réelle de devenir un entrepreneur...

**Contactez-nous et rejoignez un groupe dynamique en plein essor !**



*Que l'on me donne six heures pour couper un arbre,  
j'en passerai quatre à préparer ma hache.*



*Abraham Lincoln*

## LE CONCEPT L'APPART RÉPONDRE AUX ATTENTES DE TOUS

Concept de clubs de remise en forme chic et cosy, L'Appart Fitness propose un service de proximité à taille humaine avec du matériel haut de gamme adapté à tous.

L'enseigne a identifié les attentes et les besoins des consommateurs actuels pour en extraire **7 axes majeurs** :

- la **convivialité**, avec une équipe accueillante et compétente;
- le **cadre chic et cosy** avec des cabines individuelles pour la douche et le change;
- un **encadrement personnalisé** par des professionnels diplômés qui assurent le suivi des adhérents;
- des **cours collectifs** variés, basés sur la dynamique Les Mills pour la formation des instructeurs;
- le **service libre**, avec un accès règlementé 7 jours sur 7, de 6h à 23h;
- une **offre commerciale adaptée**, accessible au plus grand nombre, en optimisant la fréquentation du club tout au long de la journée (abonnements Privilège, Tempo, Matinée...);
- un **abonnement mensuel sans engagement** de durée, résiliable avec un préavis de 2 mois.

Frédéric Poty • Directeur Développement • f.poty@l-appart.net • +33 (0)6 67 89 14 62  
Rémi Palley • Coordination • r.palley@l-appart.net

# Les séminaires L'Appart Fitness

## Convivialité, bien-être et amitiés



Séminaire Saint-Quentin Fallavier  
Avril 2016



Ascension de la Sainte-Victoire  
Aix en Provence - Juin 2016

### Les séminaires pour resserrer les liens et développer le concept L'Appart

Chaque mois les différentes équipes de L'Appart Fitness se réunissent lors de conventions pour débattre et développer les salles de sport L'Appart Fitness. Ces conventions permettent aux franchisés, d'améliorer leur travail auprès des adhérents mais également de se connaître et de souder la famille L'Appart.

Patrick Mazerot, qui souhaite ouvrir 200 salles d'ici 2020, possède aujourd'hui un réseau d'une soixantaine de chefs d'entreprise. Il connaît chacun d'entre eux, ce qui lui permet de mieux répondre aux attentes des acteurs de l'enseignement.

### La convivialité et le bien-être, fer de lance des salles L'Appart Fitness

Le bien être des adhérents est au centre du concept de L'Appart Fitness. Le slogan de la nouvelle campagne : « *Le fitness nous rend meilleurs* » traduit la volonté des salles à développer ce facteur. Ainsi, la franchise s'engage à créer de la proximité et de la convivialité, non seulement avec l'équipe de L'Appart mais également avec les autres adhérents pour s'unir dans l'effort demandé par la pratique sportive.

Grâce à l'ensemble de ses engagements, L'Appart Fitness est cette année encore nominé au concours IREF du «*Meilleurs Franchisés et Partenaires de France*» qui aura lieu le 7 novembre prochain à Paris.



# Il nous ont fait confiance !

- |    |                      |    |                        |
|----|----------------------|----|------------------------|
| 42 | <b>Aix-les-Bains</b> | 66 | Lyon Carré de Soie     |
| 43 | Argenteuil           | 67 | Lyon Gambetta          |
| 44 | Beaune               | 68 | Lyon Opéra             |
| 45 | <b>Belleville</b>    | 69 | Lyon Préfecture        |
| 46 | Belley               | 70 | Lyon République        |
| 47 | Bernin-Crolles       | 71 | Lyon Tête d'Or         |
| 48 | Beynost              | 72 | Lyon Vaise             |
| 50 | Bourgoin-Jallieu     | 73 | Mâcon-Varennes         |
| 51 | <b>Caen</b>          | 74 | Massieux               |
| 52 | Chalon-Centre        | 75 | Morestel               |
| 53 | <b>Chaponnay</b>     | 76 | <b>Mulhouse</b>        |
| 54 | Chaponost            | 77 | Oullins                |
| 55 | Chatenoy-le-Royal    | 78 | Reims                  |
| 56 | Clermont-Ferrand     | 79 | <b>Renaison</b>        |
| 57 | Coignières           | 80 | <b>Roanne</b>          |
| 58 | Crémieu-Tignieu      | 81 | St-Quentin Fallavier   |
| 60 | Epernay              | 82 | Salaise-Chanas         |
| 61 | Givors-Robinson      | 83 | <b>Toulon</b>          |
| 62 | Jaunay-Clan          | 84 | Vienne-Seyssuel        |
| 63 | La Glacerie          | 85 | Villefranche-sur-Saône |
| 64 | Le Creusot           | 86 | Villeurbanne           |
| 65 | Lyon Bellecour       |    |                        |

Nouveaux clubs



Clubs ouverts



**SOMMAIRE DES CLUBS**

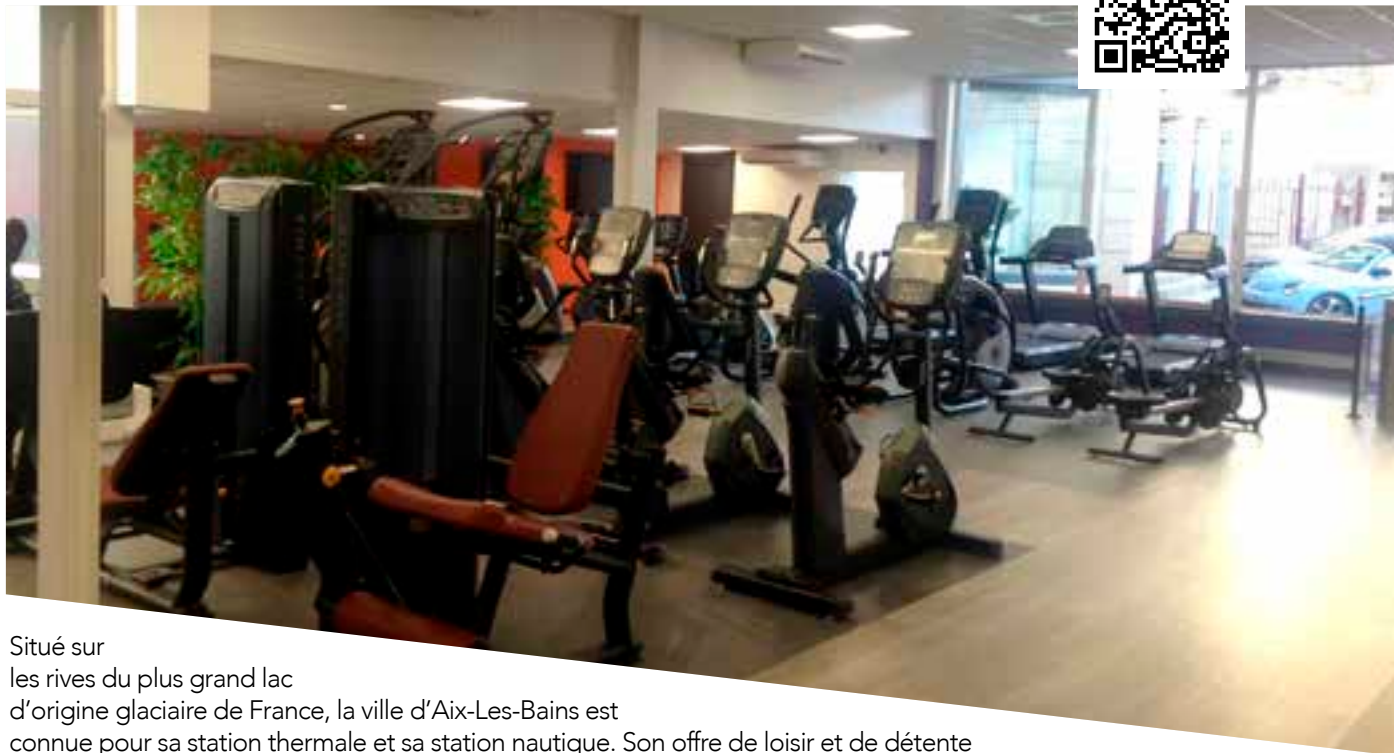
NOUVEAU CLUB

L'Appart Fitness

# Aix-les-Bains

Tous les HORAIRES et  
PLANNINGS des cours sur  
[www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)

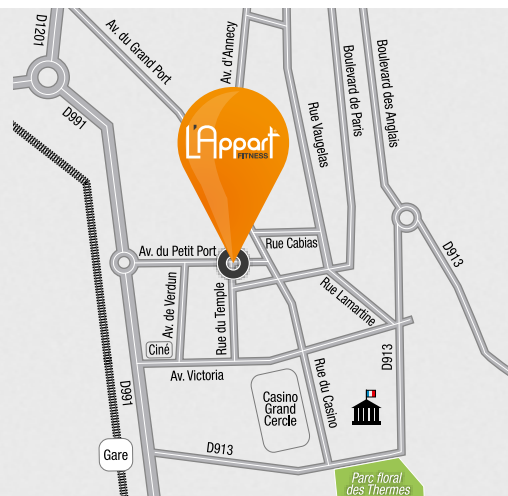
Flashez ce QR code



Situé sur les rives du plus grand lac d'origine glaciaire de France, la ville d'Aix-Les-Bains est connue pour sa station thermale et sa station nautique. Son offre de loisir et de détente est complétée par l'arrivée d'un nouveau club L'Appart Fitness. En plein centre-ville, accédez à une salle de 1 000 m<sup>2</sup> pour faire votre sport. Plus d'excuses pour ne pas s'exercer, les coachs sont là pour vous aider à vous saisir des machines ou pour vous initier aux cours collectifs. Plus que du sport, c'est du confort que vous offre le club avec une salle de cours de plus de 140m<sup>2</sup>, des vestiaires, des douches individuelles et un confortable salon de jardin !

## 62 cours collectifs proposés chaque semaine

100% Abdos  
Body Balance  
Body Sculpt  
BodyCombat  
BodyPump  
Cuisses abdos fessiers (C.A.F)  
Pilates  
RPM  
Stretching  
Zumba



**Adresse**  
8 Avenue du Petit Port,  
73100 Aix-les-Bains

**Facebook**  
L'Appart Fitness  
Aix-Les-Bains

**Mail**  
[aixlesbains@l-appart.net](mailto:aixlesbains@l-appart.net)

**Téléphone**  
06 41 87 54 69

**Superficie**  
1 000 m<sup>2</sup>

**Ouverture**  
Septembre 2016

**171 cours collectifs** proposés chaque semaine

- |                                |              |
|--------------------------------|--------------|
| 100% Abdos                     | Pilates      |
| 100% Renfo                     | RPM          |
| BodyAttack                     | Self Defense |
| Body Balance                   | Sh'Bam       |
| Body Sculpt                    | Sprint       |
| BodyCombat                     | Step         |
| BodyPump                       | Stretching   |
| Boxe pieds-poings              | Xtrem Cardio |
| Circuit training               | Zumba        |
| Cross Training                 |              |
| Cuisses abdos fessiers (C.A.F) |              |
| CxWorx                         |              |
| Low Impact Aerobics (L.I.A)    |              |



**L'Appart Fitness**  
**Argenteuil**



Flashez ce QR code

Tous les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur [www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)



Connu pour être le berceau de l'impressionnisme, Argenteuil a notamment accueilli le célèbre peintre Claude Monet. Retrouvez votre club L'Appart Fitness, installé dans son centre-ville, riche grâce à son architecture marquée par l'époque médiévale ainsi que son patrimoine. Au sein de la salle de sport, toute l'équipe professionnelle de L'Appart sera à votre écoute. Pour toutes questions concernant votre entraînement, des conseils nutritifs ou encore l'utilisation des machines haut de gamme, les coachs sont présents pour vous écouter et vous conseiller.

**Adresse**

55 rue Antonin Georges Belin, 95100 Argenteuil

**Facebook**

L'Appart Fitness Argenteuil

**Mail**

argenteuil@l-appart.net

**Téléphone**

01 79 87 16 20

**Superficie**

1 300 m<sup>2</sup>

**Ouverture**

Janvier 2015

CLUB

# L'Appart Fitness Beaune



Tous les HORAIRES et  
PLANNINGS des cours sur  
[www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)

Flashez ce QR code



Situé au cœur de vignobles prestigieux, Beaune possède un monument emblématique : l'Hôtel Dieu, autrement connu sous le nom d'hospices de Beaune. Depuis janvier 2014, L'Appart Fitness a emménagé à l'entrée de la ville. Dans un cadre chic et cosy, vous pourrez ressentir tout l'esprit du sport que renferme cette salle. Le club diffuse une fragrance de modernité avec ses équipements dernier cri qui composent le plateau de musculation et l'espace de cardio-training. N'attendez plus et venez vous enivrer de son arôme !

## 41 cours collectifs proposés chaque semaine

100% Abdos  
100% Renfo  
Aero  
BodyAttack  
BodyCombat  
BodyJam  
BodyPump  
Body Balance  
Circuit Training  
Cross Training  
Cuisses abdos fessiers (C.A.F)  
Fit Kids  
Pilates

RPM  
Step  
Stretching  
TRX  
Trampo'Fit  
Zumba



**Adresse**  
40 Rue du Faubourg Bretonnière,  
21200 Beaune

**Facebook**  
L'Appart Fitness  
Beaune

**Mail**  
[beaune@l-appart.net](mailto:beaune@l-appart.net)

**Téléphone**  
03 80 20 64 20

**Superficie**  
950 m<sup>2</sup>

**Ouverture**  
Janvier 2014

L'Appart Fitness

# Belleville



Flashez ce QR code

Tous les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur [www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)

**182 cours collectifs** proposés chaque semaine

- 100% Abdos
- Body Balance
- BodyCombat
- BodyPump
- Cuisses abdos fessiers (C.A.F)
- CxWorx
- Kangoo Power
- RPM
- Sh'Bam
- Step
- Stretching
- Zumba



Belleville est une ville paisible du Beaujolais où il fait bon vivre. Afin de répondre aux attentes des Bellevillois et des Bellevilloises, c'est un joli club L'Appart Fitness qui s'est érigé dans ses quartiers. Dotée d'une belle hauteur sous plafond, et baignée de lumière, venez constater le confort essentiel que propose cette salle grandiose de 1 150m<sup>2</sup>. Atypique, la salle est la première en France à proposer du Kangoo Jump. Venez dès maintenant expérimenter ce cours collectif déchainé qui vous fait sauter comme un kangourou afin de travailler vos muscles profonds. Vous aurez également la possibilité de consulter les différents prestataires du club : masseur, hypnothérapeute-magnetiseur, esthéticienne et nutritionniste.

**Adresse**  
16 rue du Bois Baron,  
69220 Belleville-sur-Saône

**Facebook**  
L'Appart Fitness  
Belleville

**Mail**  
belleville@l-appart.net

**Téléphone**  
06 42 23 49 49

**Superficie**  
1 150 m<sup>2</sup>

**Ouverture**  
Septembre 2016

## CLUB

# L'Appart Fitness Belley



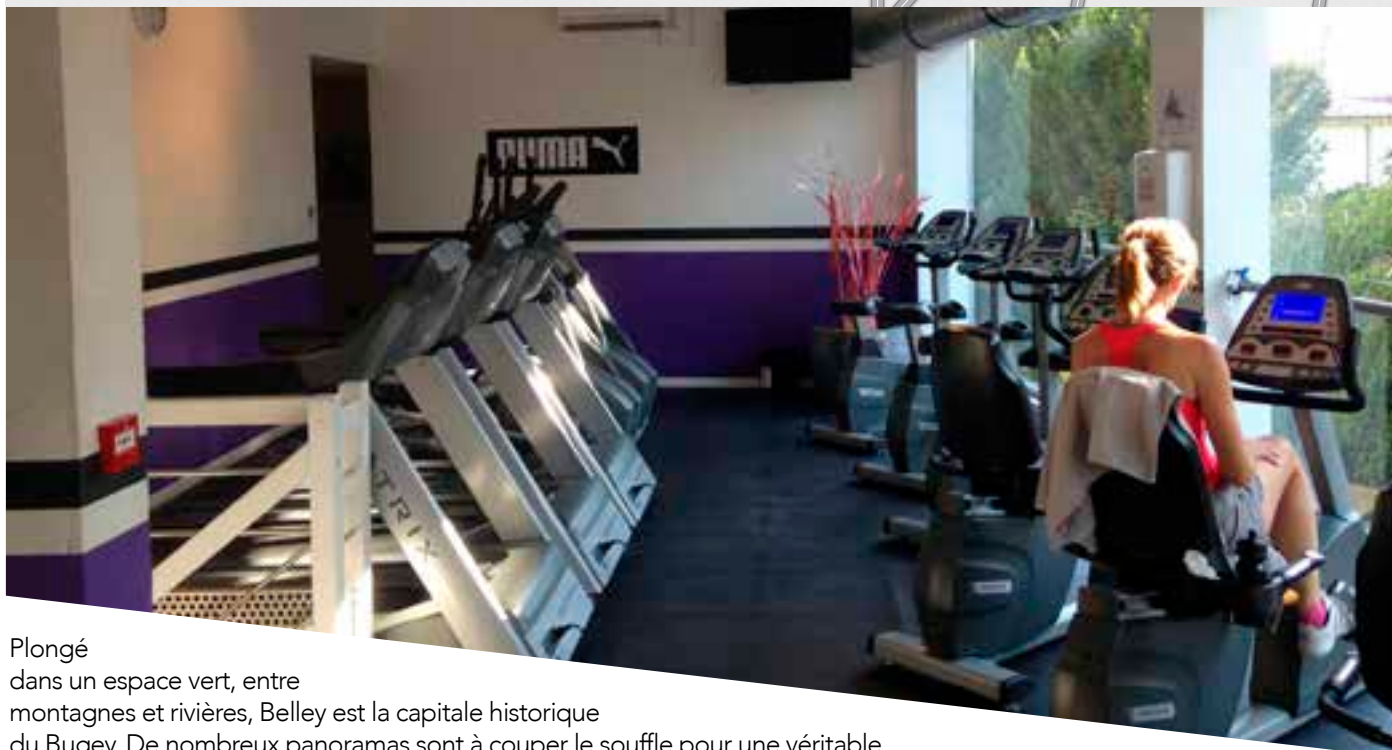
Flashez ce QR code

Tous les **HORAIRES** et  
**PLANNINGS** des cours sur  
[www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)

### 63 cours collectifs proposés chaque semaine

100% Abdos  
Body Balance  
BodyPump  
Cross Training  
Cuisse abdos fessiers (C.A.F)  
Grit  
Kids Evolution  
Pilates  
Piloxing  
RPM  
Step  
Stretching  
TRX

Zumba  
Zunba Step®  
Zunba® Ados / Kids



Plongé dans un espace vert, entre montagnes et rivières, Belley est la capitale historique du Bugey. De nombreux panoramas sont à couper le souffle pour une véritable immersion en pleine nature. L'Appart Fitness a profité de ce cadre idyllique pour s'implanter, afin de satisfaire les amoureux du sport. Dans ce local séparé en deux salles, vous aurez l'opportunité d'admirer un plateau moderne de cardio-training et de musculation, puis d'observer la démonstration des professionnels lors de cours collectifs, pour ensuite les reproduire en temps réel.

**Adresse**  
12 rue Sainte Marie,  
01300 Belley

**Facebook**  
L'Appart Fitness  
Belley

**Mail**  
belley@l-appart.net

**Téléphone**  
04 79 42 51 05

**Superficie**  
350 m<sup>2</sup>

**Ouverture**  
Janvier 2014

**45 cours collectifs** proposés chaque semaine

- |                                |            |
|--------------------------------|------------|
| Abdos fessiers (A.F)           | Stretching |
| Abdos Dos Stretching           | Yoga       |
| Body Balance                   | Zumba      |
| Body Sculpt                    |            |
| BodyCombat                     |            |
| BodyPump                       |            |
| Circuit Training               |            |
| Cuisses abdos fessiers (C.A.F) |            |
| Gym Senior                     |            |
| Pilates                        |            |
| RPM                            |            |
| Sh'Bam                         |            |
| Step                           |            |



L'Appart Fitness  
**Bernin-Crolles**



Flashez ce QR code

Tous les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur [www.l'appart.net/clubs](http://www.l'appart.net/clubs)



Dans un joli village de la commune de Bernin, situé au pied du sommet de « la Dent de Crolles », L'Appart Fitness s'est allié en 2012 à un complexe hôtelier pour construire son club. Laissez-vous tenter par l'expérience du concept L'Appart. Ne touchez plus que le métal des machines, la douceur des tapis de course et la chaleur du plastique des appareils dans un esprit convivial et chaleureux. Après un entraînement intense, vous pourrez même vous prélasser dans la piscine que propose le complexe hôtelier. Une chance à saisir !

<b>Adresse</b> 134 Chemin des Fontaines, 38190 Bernin	<b>Facebook</b> L'Appart Fitness Bernin	<b>Mail</b> bernin-crolles@l-appart.net	<b>Téléphone</b> 07 86 65 71 78	<b>Superficie</b> 250 m <sup>2</sup>	<b>Ouverture</b> Novembre 2012
---	---	--	------------------------------------	---	-----------------------------------

CLUB

# L'Appart Fitness Beynost



Tous les HORAIRES et PLANNINGS des cours sur [www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)

Flashez ce QR code



Situé à une vingtaine de kilomètres de Lyon, et traversé par le canal de Miribel, Beynost s'est diversifié et dynamisé à l'image de sa population. Cette croissance a encouragé L'Appart Fitness à installer l'un de ses clubs dans la ville, en janvier 2015. Vous pourrez apprécier pleinement les 2 500 m<sup>2</sup> du club consacrés à la musculation, au cardio, à la danse et aux cours collectifs. Un club à l'écoute de vos besoins, l'Appart Fitness Beynost vous propose des séances de coaching et accueille dans ses locaux une diététicienne et deux ostéopathes. Goûtez au plaisir d'affiner votre silhouette, tout en passant un moment agréable grâce à nos équipements modernes et adaptés à vos besoins et vos objectifs.

## 274 cours collectifs proposés chaque semaine

- |                      |   |              |
|----------------------|---|--------------|
| 100% Abdos           | Cross Training                          | Sh'Bam       |
| Abdos fessiers (A.F) | Cuisse abdos fessiers (C.A.F)           | Step         |
| Aero                 | CxWorx                                  | Stretching   |
| Body Balance         | Dance Kids                              | Yoga         |
| Body Sculpt          | Freestyle (Ragga, Salsa, Rock, Kizumba) | Zumba        |
| BodyAttack           | Hip Hop Kids                            | Zumba Family |
| BodyCombat           | Fit Kids                                | Latino       |
| BodyJam              | Gym Senior                              |              |
| BodyPump             | RPM                                     |              |
| Bike                 |   |              |
| Circuit Training     |   |              |



## AGRANDISSEMENT DE 700 M<sup>2</sup> !

**Adresse**  
66 Impasse du Sermoraz,  
01700 Beynost

**Facebook**  
L'Appart Fitness  
Beynost

**Mail**  
[accueil.beynost@l-appart.net](mailto:accueil.beynost@l-appart.net)

**Téléphone**  
04 26 07 66 80

**Superficie**  
1 800m<sup>2</sup>  
+ 700 m<sup>2</sup>

**Ouverture**  
Janvier 2015



# LES SERVICES



## OSTÉOPATHES

### Un traitement naturel précieux

Les sportifs, amateurs ou confirmés, font de plus en plus souvent appel aux ostéopathes. En fonction des besoins, cette méthode peut s'appliquer préventivement ou à titre curatif. Elle permet de soulager les douleurs, de traiter certains déséquilibres, mais aussi d'améliorer les performances de chacun. Cindy Monneron et Vincent Petit, ostéopathes à L'Appart Beynost, sauront choisir la technique la plus adaptée pour vous, en fonction de votre âge, morphologie et de la zone à traiter.

Cindy Monneron et Vincent Petit : 06 95 98 21 28

## DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

### Bilan et suivi alimentaire

Audrey Finas est là pour vous permettre d'élaborer vos repas en fonction de vos objectifs : perte de poids, prise de masse musculaire, rééquilibrage alimentaire...

Un premier rendez-vous bilan est pris pour connaître vos habitudes, vos objectifs et prendre vos mesures par l'impédancemètre (IMC, masse musculaire, masse hydrique...), puis un suivi est

mis en place, avec une prise en compte des difficultés rencontrées, des adaptations de conseils, etc...

Cette méthode très personnalisée se base en partie sur l'étude de votre mode de vie, afin qu'Audrey puisse entamer un processus de rééducation alimentaire avec vous.



Audrey Finas : 07 83 30 90 36  
audrey.dietetique@gmail.com

# L'Appart<sup>®</sup> FITNESS

## L'Appart Fitness Beynost présente

### Nouveaux espaces



Salle de danse – possibilité de louer pour un séminaire : 300 m<sup>2</sup>



Box – cross training : 200 m<sup>2</sup>

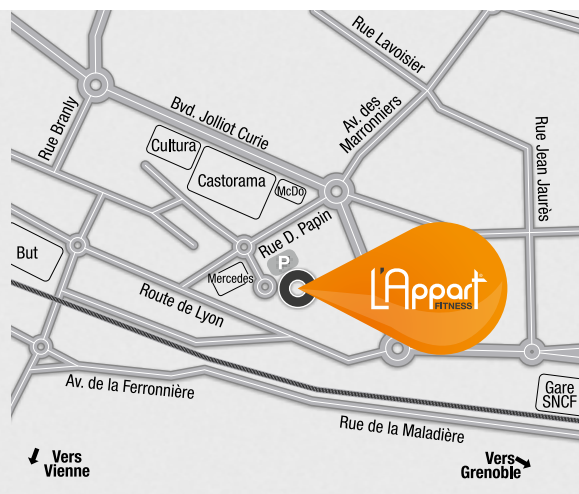


Anniversaire enfants

## CLUB

**219 cours collectifs** proposés chaque semaine

Body Balance	Stretching
BodyAttack	Zumba
BodyCombat	
BodyPump	
Boxe pieds-poings	
Cros training	
Cuisse abdos fessiers (C.A.F)	
CxWorx	
Grit	
RPM	
Sh'bam	
Sprint	
Step	



# L'Appart Fitness Bourgoin-Jallieu



Flashez ce QR code

Tous les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur [www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)



### Bourgoin

Jallieu prouve son dynamisme de jour en jour, et L'Appart Fitness a profité de cette vitalité pour y installer ses locaux. Cela fait plus d'un an que la franchise est présente dans la ville. En effet, consciente de l'énergie dégagée par celle-ci, le club a voulu répondre aux demandes de la population et se dévouer à leur ardeur. Venez ressentir et profiter de l'innovation grâce aux séances de coaching et aux cours collectifs. Sentez votre corps s'étirer lors de séances de Body Balance ou respirez à pleins poumons pendant les cours de vélo RPM à haute intensité. N'hésitez plus et rejoignez-nous pour apprécier dès maintenant la convivialité de ce club.

#### Adresse

151 Rue Isaac Asimov,  
38300 Bourgoin-Jallieu

#### Facebook

L'Appart Fitness  
Bourgoin-Jallieu

#### Mail

[bourgoin-jallieu@l-appart.net](mailto:bourgoin-jallieu@l-appart.net)

#### Téléphone

04 26 38 91 35

#### Superficie

500 m<sup>2</sup>

#### Ouverture

Janvier 2015

L'Appart Fitness  
**Caen**

Tous les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur [www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)



plan provisoire

Cité de Guillaume le Conquérant, la ville de Caen a hérité d'un riche patrimoine architectural qu'elle a su préserver au cours des siècles. Dotée d'une grande richesse culturelle et d'un caractère festif, Caen a souvent été considérée comme la capitale culturelle et intellectuelle de la Normandie. Cette année, cultivez votre bien-être et développez votre musculature grâce au nouveau club L'Appart Fitness qui s'installe au sein du stade nautique de la ville. Dressez les machines et partez à la conquête de la salle de cours collectifs. Grâce aux conseils des coachs, maîtrisez dès maintenant l'art du sport !

**Retrouvez un large panel d'activités** lorsque votre club L'Appart Caen sera ouvert.

Découvrez notamment le RPM, un cours collectif de vélo indoor au rythme de musiques puissantes. Pédalez en musique en faisant varier la résistance de travail en fonction du type de parcours : montagne, terrains vallonnés, terrains mixtes, contre la montre, etc.



**Adresse**  
 Stade Nautique Eugène Maës  
 Boulevard Yves Guillou, 14000 Caen

**Facebook**  
 L'Appart Fitness  
 Caen

**Mail**  
[caen@l-appart.net](mailto:caen@l-appart.net)

**Téléphone**  
 07 69 41 95 27

**Superficie**  
 1 000 m<sup>2</sup>

**Ouverture**  
 1<sup>er</sup> trimestre 2017

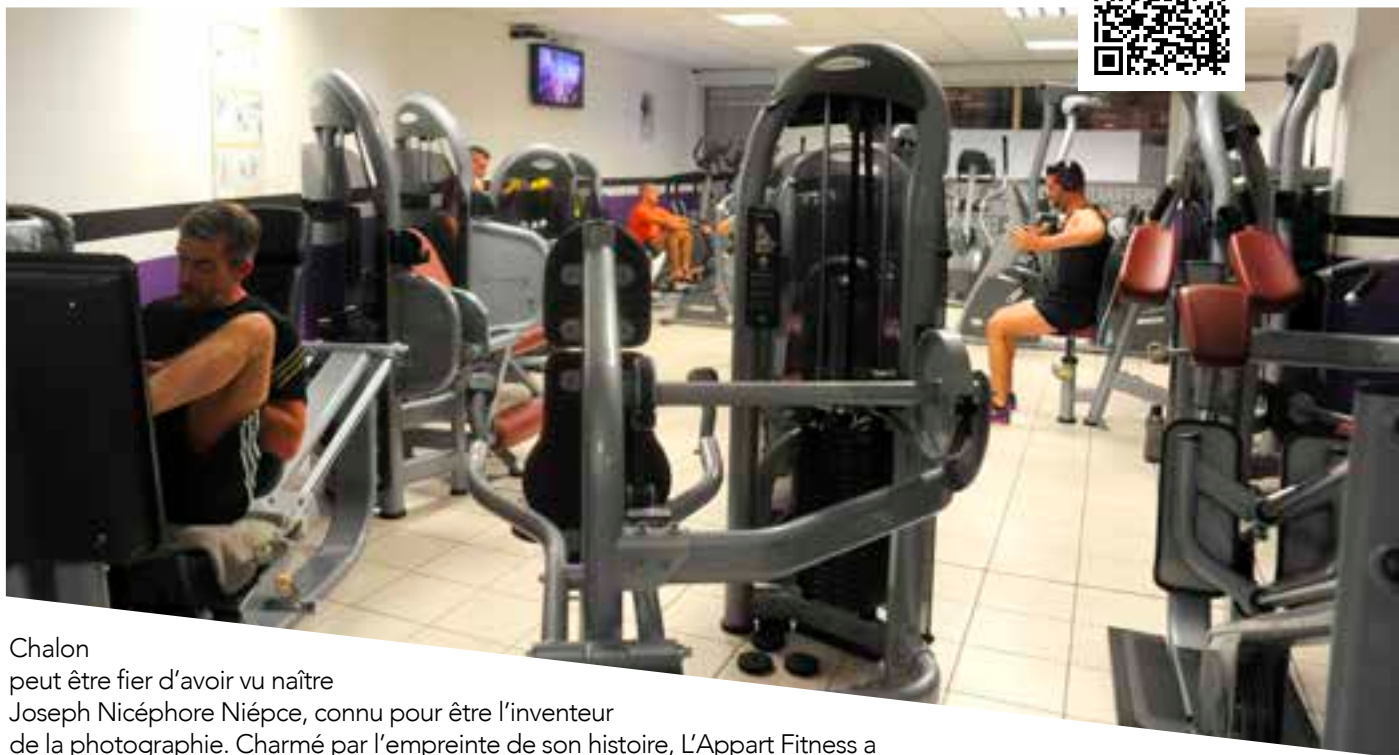
CLUB

# L'Appart Fitness Chalon-Centre



Tous les HORAIRES et  
PLANNINGS des cours sur  
[www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)

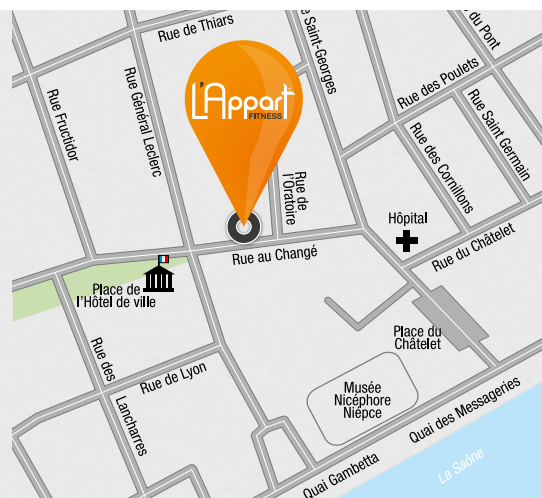
Flashez ce QR code



Chalon peut être fier d'avoir vu naître Joseph Nicéphore Niépce, connu pour être l'inventeur de la photographie. Charmé par l'empreinte de son histoire, L'Appart Fitness a décidé d'ouvrir les portes de son club en décembre 2012 dans le cœur historique de la ville. Vous souhaitez faire une pause ? Arrêtez quelques instants de pianoter votre clavier d'ordinateur ou de manier votre stylo et prenez le temps de manipuler les appareils haut de gamme qui sont mis à votre disposition. Ne touchez plus que du doigt l'objectif que vous vous êtes fixé et soyez fier de vous.

## 26 cours collectifs proposés chaque semaine

100% Abdos	Step
100% Renfo	Stretching
Aero	TRX
Body Balance	Zumba
BodyAttack	
BodyCombat	
BodyJam	
BodyPump	
Cross Training	
Cuisses abdos fessiers (C.A.F)	
Fit Kids	
Freestyle	
RPM	



**Adresse**  
19 Rue au Change  
71100 Chalon-sur-Saône

**Facebook**  
L'Appart Fitness Chatenoy  
le Royal & Chalon-Centre

**Mail**  
[chalon@l-appart.net](mailto:chalon@l-appart.net)

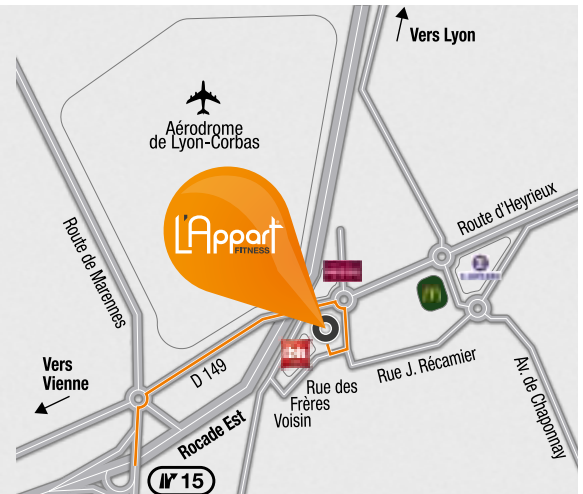
**Téléphone**  
03 85 47 85 21

**Superficie**  
400 m<sup>2</sup>

**Ouverture**  
Décembre 2012

**45 cours collectifs** proposés chaque semaine

- 100% Abdos
- Body Balance
- BodyCombat
- BodyJam
- BodyPump
- Cross Training
- Cuisses abdos fessiers (C.A.F)
- Pilates
- RPM
- Step
- Stretching
- Zumba



# L'Appart Fitness Chaponnay



Flashez ce QR code

Tous les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur [www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)



Ville fleurie située au Sud Est de Lyon, Chaponnay affiche un blason composé de trois coqs représentant respectivement le bonheur, la santé et la prospérité. C'est dans cet esprit que L'Appart Fitness a décidé de se développer sur la commune. Dans un immense club de 1 600 m<sup>2</sup>, ce sont deux étages de sport qui s'ouvrent à vous. Vous aurez le plaisir de vous entraîner dans un espace aéré et lumineux. Un grand parc de machines d'entraînement cardio et musculation, ainsi qu'une salle de cours collectifs de 280 m<sup>2</sup> s'offrent à vous. N'hésitez plus, le club dispose d'un grand parking, à deux pas de la sortie N°15 de l'A46 !

<b>Adresse</b> 1 rue des Frères Voisin, 69970 Chaponnay	<b>Facebook</b> L'Appart Fitness Chaponnay	<b>Mail</b> chaponnay@l-appart.net	<b>Téléphone</b> 04 78 96 96 30	<b>Superficie</b> 1 600 m <sup>2</sup>	<b>Ouverture</b> Octobre 2016
---	--	---------------------------------------	------------------------------------	---	----------------------------------

# L'Appart Fitness Chaponost

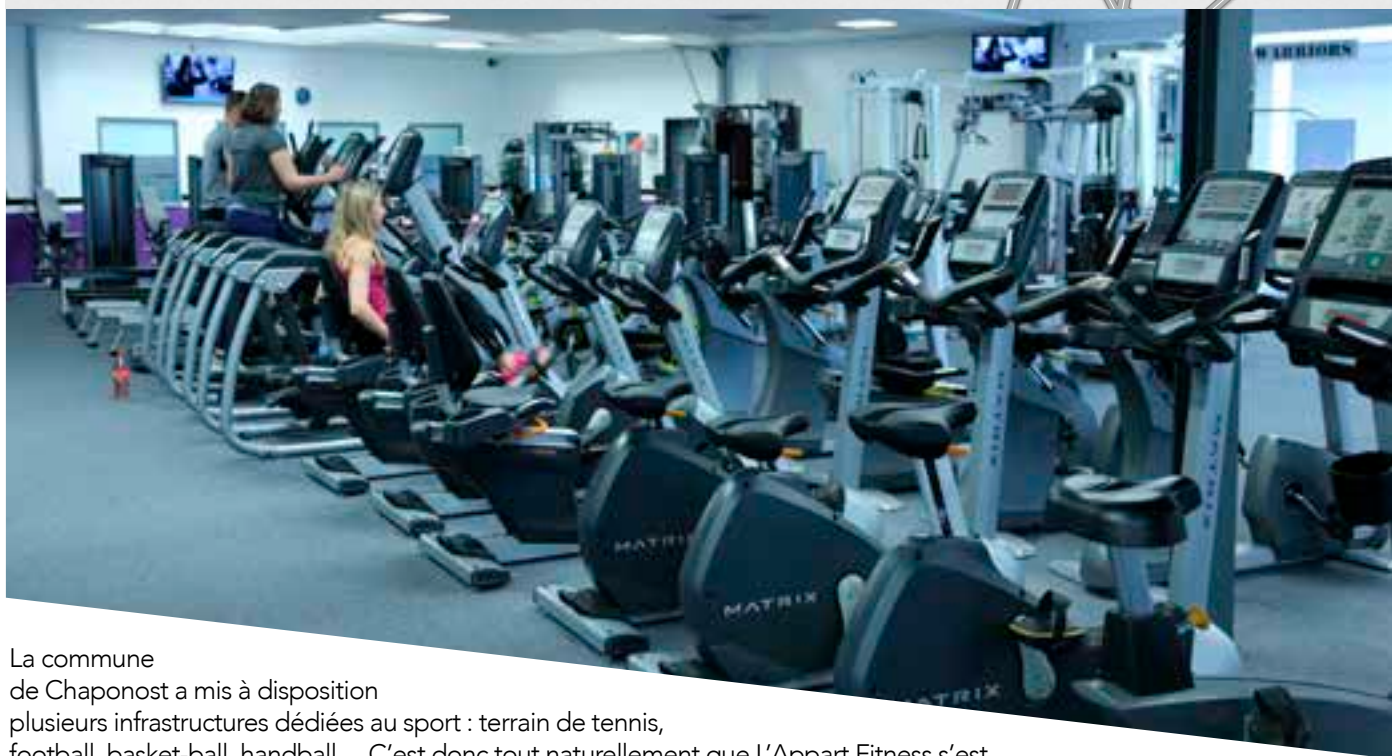


Flashez ce QR code

Tous les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur [www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)

## 50 cours collectifs proposés chaque semaine

- |                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 100% Abdos                    | RPM        |
| Abdos fessiers (A.F)          | Step       |
| Body Balance                  | Stretching |
| BodyAttack                    | Yoga       |
| BodyCombat                    | Zumba      |
| BodyPump                      |            |
| Circuit Training              |            |
| Cross Training                |            |
| Cuisse abdos fessiers (C.A.F) |            |
| CxWorx                        |            |
| Freestyle                     |            |
| Grit                          |            |
| Pilates                       |            |



La commune de Chaponost a mis à disposition plusieurs infrastructures dédiées au sport : terrain de tennis, football, basket-ball, handball... C'est donc tout naturellement que L'Appart Fitness s'est implanté dans cette ville, afin de compléter cette offre.

Laissez porter votre regard sur les tout nouveaux appareils Matrix, sur la belle salle spécifique de RPM ou sur l'agréable centre Aqua Fitness avec SPA bike individuel. Profitez des cours collectifs en live et assistez à l'enthousiasme transmis par l'équipe qui vous encadre.

**Adresse**

5 Rue du Dôme  
69630 Chaponost

**Facebook**

L'Appart Fitness  
Chaponost

**Mail**

chaponost@l-appart.net

**Téléphone**

04 72 49 94 55

**Superficie**

1 800 m<sup>2</sup>

**Ouverture**

Octobre 2015

**57 cours collectifs** proposés chaque semaine

- |                                |            |
|--------------------------------|------------|
| 100% Abdos                     | Freestyle  |
| 100% Renfo                     | Pilates    |
| Abdos fessiers (A.F)           | RPM        |
| Aero                           | Step       |
| Body Balance                   | Stretching |
| BodyAttack                     | TRX        |
| BodyCombat                     | Trampo'Fit |
| BodyJam                        | Zumba      |
| BodyPump                       |            |
| Circuit Training               |            |
| Cross Training                 |            |
| Cuisses abdos fessiers (C.A.F) |            |
| Fit Kids                       |            |



2016

L'Appart Fitness  
**Chatenoy le Royal**



Flashez ce QR code

Tous les **HORAIRE**s et **PLANNING**s des cours sur [www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)

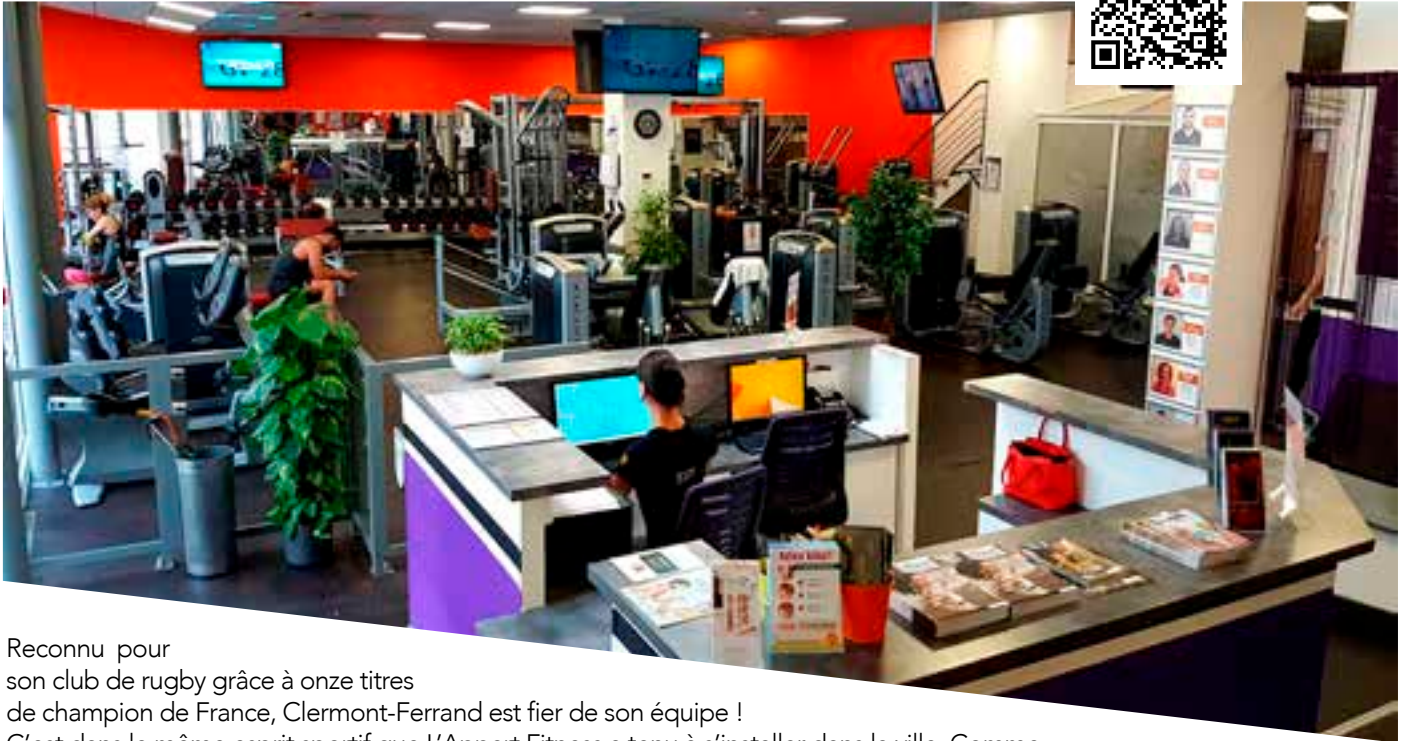


Chatenoy Le Royal est une ville chaleureuse où il fait bon vivre et faire du sport. C'est avec beaucoup de précautions que L'Appart Fitness a voulu se développer en s'installant dans cette ville en septembre 2011. Vous avez le goût du sport ? Ce club est fait pour vous ! Aménagé sur deux salles, celui-ci possède tous les appareils dernier cri de la marque Matrix. Entre le cardio-training, les appareils de musculation et les cours collectifs, tout est mis à disposition pour que vous savouriez un réel moment d'entraînement. De plus, n'hésitez pas à profiter des massages sur rendez-vous d'une professionnelle, partenaire du club, pour chasser les nœuds musculaires après vos séances.

<b>Adresse</b> Avenue Franchet D'Esperey 71880 Chatenoy-le-Royal	<b>Facebook</b> L'Appart Fitness Chatenoy le Royal & Chalon Centre	<b>Mail</b> chalon@l-appart.net	<b>Téléphone</b> 03 85 94 89 95	<b>Superficie</b> 850 m <sup>2</sup>	<b>Ouverture</b> Septembre 2011
--	--	------------------------------------	------------------------------------	---	------------------------------------

L'Appart Fitness  
**Clermont-Ferrand**

Flashez ce QR code

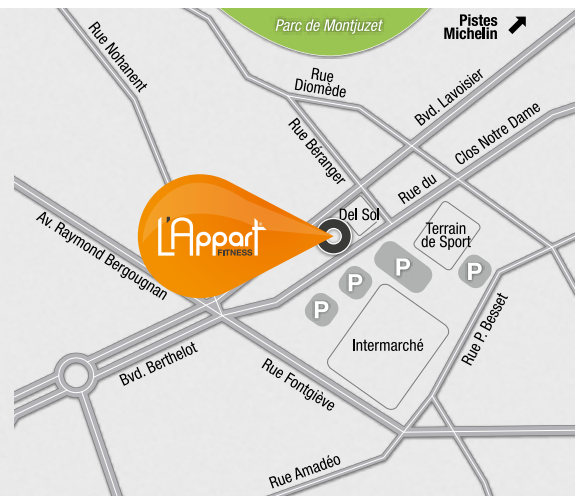


Reconnu pour son club de rugby grâce à onze titres de champion de France, Clermont-Ferrand est fier de son équipe ! C'est dans le même esprit sportif que L'Appart Fitness a tenu à s'installer dans la ville. Comme un sportif professionnel, venez entendre les encouragements de vos coaches ! Ecoutez le son des musiques entraînantes pendant les cours collectifs ou laissez vous guider par le tendre appel des machines de cardio et de musculation ainsi que de sa nouvelle salle de Cross Training. Dans ce club, vous serez vite réceptif à l'atmosphère chaleureuse et conviviale que peut créer le sport et la remise en forme.

**239 cours collectifs** proposés chaque semaine

100% Abdos  
Body Balance  
BodyAttack  
BodyCombat  
BodyPump  
Cross Training  
Cuisses fessiers  
Cuisse abdos fessiers (C.A.F)  
CxWorx  
Grit  
Krav-Maga  
Pilates  
RPM

Sh'Bam  
Step  
Stretching  
Sac de frappe  
TRX  
Zumba



**Adresse**  
52 rue du Clos Notre Dame,  
63000 Clermont-Ferrand

**Facebook**  
L'Appart Fitness  
Clermont

**Mail**  
clermont@l-appart.net

**Téléphone**  
04 43 36 20 91

**Superficie**  
1 100 m<sup>2</sup>

**Ouverture**  
Janvier 2014



# L'Appart Fitness Coignièrès

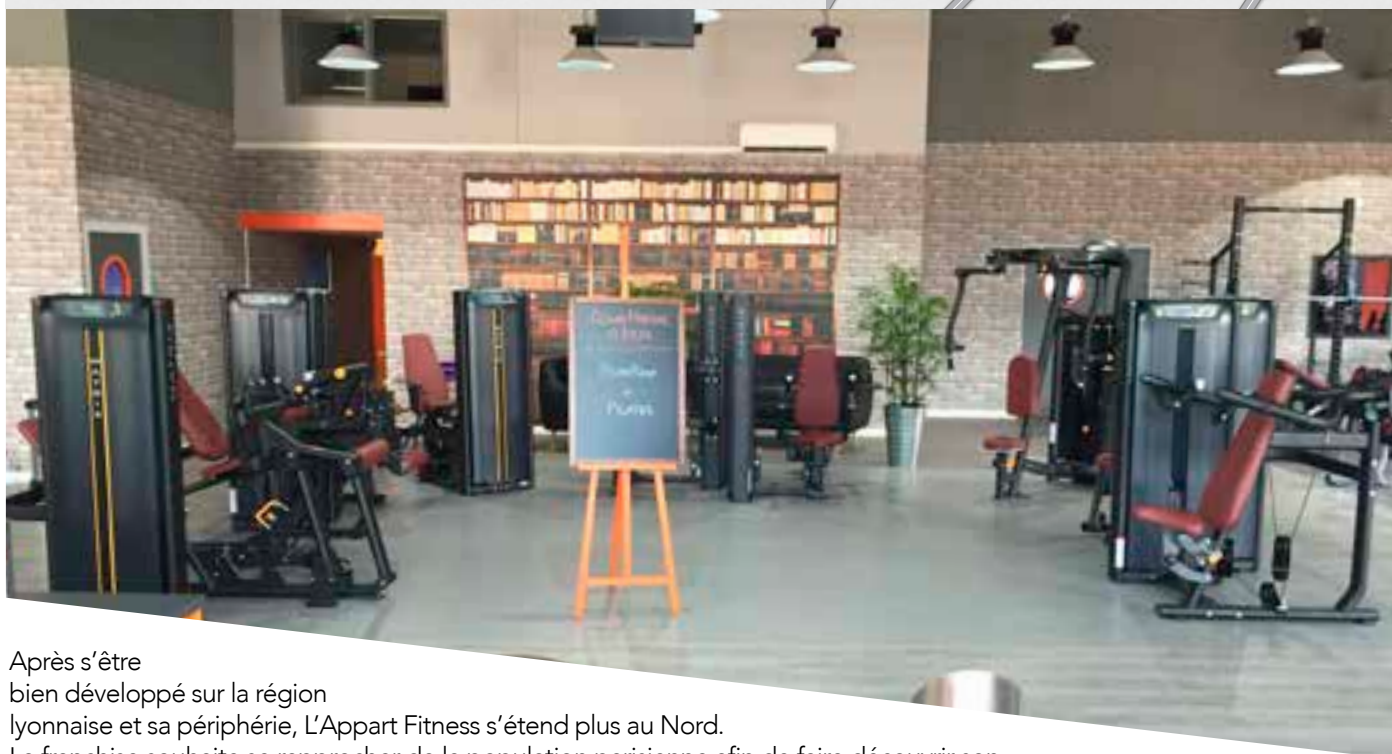
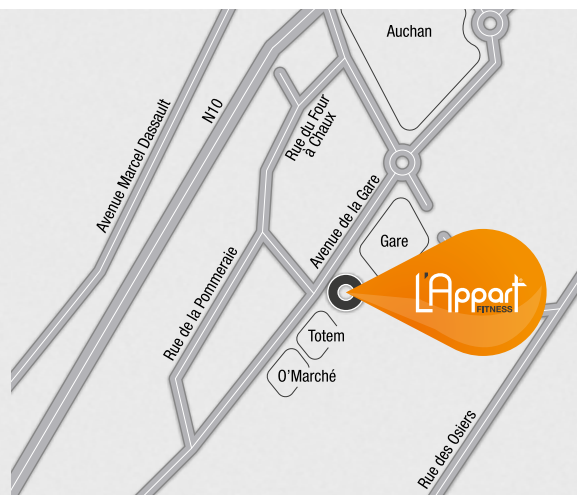


Flashez ce QR code

Tous les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur [www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)

## 23 activités proposées par le club

- |                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| 100% Abdos                    | CxWorx       |
| 100% Renfo                    | Pilates      |
| Abdos fessiers (A.F)          | RPM          |
| Abdos Dos Stretching          | Self Defense |
| Bike                          | Step         |
| Body Balance                  | Stretching   |
| BodyCombat                    | Sh'Bam       |
| BodyPump                      | TRX          |
| BodySculpt                    | Zumba        |
| Bodyvive                      | Zumba Step   |
| Circuit Training              |              |
| Cross Training                |              |
| Cuisse abdos fessiers (C.A.F) |              |



Après s'être bien développé sur la région lyonnaise et sa périphérie, L'Appart Fitness s'étend plus au Nord. La franchise souhaite se rapprocher de la population parisienne afin de faire découvrir son concept. Dans ce nouveau cadre, vous pourrez toucher aux appareils haut de gamme de la marque Matrix ; empoierner les machines de cardio-training pour dépenser votre énergie et suivre vos partenaires lors de cours intensifs et collectifs animés par des professionnels. Caresser votre rêve de bien-être est aujourd'hui possible grâce L'Appart Fitness !

**Adresse**  
19 avenue de la Gare,  
78310 Coignièrès

**Facebook**  
L'Appart Fitness  
Coignièrès

**Mail**  
coignieres@l-appart.net

**Téléphone**  
06 34 18 29 64

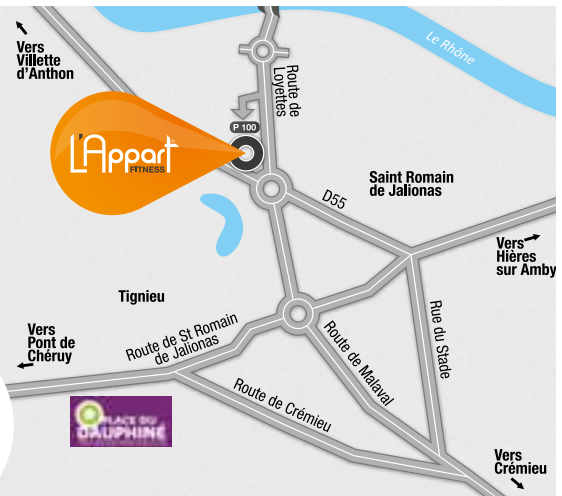
**Superficie**  
620 m<sup>2</sup>

**Ouverture**  
Septembre 2016

# CLUB

## 230 cours collectifs proposés chaque semaine

100% Abdos	Cuisses abdos fessiers (C.A.F)
Aero	CxWork
Aquacycling	Dance Kids
Aquagym	Pilates
Abdos Dos Stretching	RPM
Abdos fessiers (A.F)	Sh'Bam
AquaCombat	Step
Body Balance	Stretching
Body Sculpt	Trampo'Fit
BodyAttack	TRX
BodyCombat	Zumba
BodyJam	Zumba Ados/Kids
BodyPump	
Cross Training	



2014

# L'Appart Fitness Crémieu-Tignieu



Flashez ce QR code

Tous les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur [www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)



### À Crémieu

Tignieu, le bien-être et le confort des adhérents sont des éléments primordiaux. Pour se faire, la superficie du local a connu deux extensions pour atteindre aujourd'hui 1 800 m<sup>2</sup> d'espace dédiés au sport et à la remise en forme. Toujours à la recherche d'innovations, d'événements ou de soirées pour rassembler ses adhérents, le club souhaite proposer de la convivialité, de la bonne humeur et une réelle communauté sportive. Gardez les yeux bien ouverts et explorez le magnifique plateau de cardio-training et de musculation. Vous pourrez également profiter de la piscine afin d'exercer de l'Aquabiking ou encore de l'Aquawork. N'hésitez plus, de nombreuses activités innovantes sont à découvrir !

#### Adresse

ZA les Sambetes - Route de Loyettes  
38460 Saint Romain de Jalionas

#### Facebook

L'Appart Fitness  
Crémieu Tignieu

#### Mail

crémieu-tignieu@l-appart.net

#### Téléphone

04 26 38 90 52

#### Superficie

1 800 m<sup>2</sup>

#### Ouverture

Juin 2012



## ESPACE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

### L'OSTÉOPATHIE

#### Après l'effort le réconfort

L'intervention d'un ostéopathe est tout à fait appropriée aux sportifs de tous les niveaux qui sollicitent intensément leur corps. Celle-ci permet d'avoir une action préventive, de traiter certains déséquilibres, d'effectuer un suivi, de soulager des douleurs ou encore de préparer à une épreuve. Elle permet également d'évacuer le stress et d'ajuster les dérèglements liés au stress, un aspect non négligeable ! Pour vous aider à prendre soin de vous, Cindy Monneron, ostéopathe diplômée, a suivi une formation spécifique pour le suivi du sportif. Elle vous reçoit au sein de votre salle de sport (ouvert également au public extérieur).



Cindy Monneron - ostéopathe  
Facebook : Cabinet d'ostéopathie  
Cindy Monneron  
07 81 51 66 26

### L'HYPNOSE

L'Hypnose est un processus naturel qui permet de rentrer en contact avec votre inconscient afin de faciliter les changements désirés.

L'hypnose est la porte de tous les possibles:

- Addictions
- Développement personnel (estime de soi, gestion du stress, de la colère, compétence sportive, mémoire)
- Perte de poids
- Arrêt du tabac
- Troubles psychosomatiques et psychologiques (insomnie, deuil...)
- Enfants, adolescents, adultes.

Mary B. Adeline  
Hypno thérapeute  
Psycho praticienne  
06 66 24 99 16

### DIÉTÉTICIENNE

#### Surveiller son alimentation

Vous souhaitez acquérir de bonnes habitudes alimentaires à conserver sur le long terme ? Mettre fin aux grignotages ? Retrouvez votre poids idéal sans «mourir de faim» ?



Hélène LEVY, Diététicienne-Nutritionniste Diplômée d'Etat vous accueille à son cabinet situé au sein du club. Une méthode basée sur le rééquilibrage et la rééducation alimentaire personnalisée en fonction de votre mode de vie qui a fait ses preuves. Mon objectif : Vous aider au mieux dans votre démarche en vous redonnant le plaisir de manger équilibré, varié, sans frustration et à VOTRE FAIM !

Du lundi au vendredi  
de 9h à 20h sur RDV  
www.helene-levy-dieteticienne.fr  
06 52 06 56 29

### BALN ET HAIR

#### Un lieu de détente et de coiffure

Le salon de coiffure Baln et Hair vous offre des moments de détente et de relaxation dans un lieu raffiné. À l'écoute du client, le salon réalise tout type de coupes pour femmes, hommes et enfants : lissage, défrisage, en passant par la coloration, jusqu'au relooking complet, avec conseils et soins coiffure par Evelyne Lutrin. Baln et Hair se différencie des autres salons par son coin barbier avec rasage à l'ancienne, ce qui comble sa clientèle masculine.

SALON  
DE COIFFURE  
Baln & Hair  
04 74 88 04 29



© Freepik



## L'Appart Fitness Crémieu-Tignieu présente

### Nouveautés aquatique

**AQUAWORK™** Renforcer votre sangle abdos-lombaire, Affiner votre taille, Lutter contre l'ostéoporose, Ne plus avoir mal au dos Muscler votre corps intégralement Dessiner votre silhouette Avoir plus de force.

Mariage de la résistance mécanique et aquatique, AQUAWORK™ est l'ultime solution pour obtenir des abdominaux, une poitrine, un dos et des fessiers en acier très rapidement.

**AQUACOMBAT™** est un cours à dominante cardio inspiré des arts martiaux comme le Karaté, la Boxe, la Boxe Thaï, le Taekwondo et le Tai Chi. Grâce à l'utilisation de gants aquatiques vous allez pouvoir vous défouler, brûler un max de calories, tonifier tout le haut du corps et améliorer votre condition physique et votre coordination.



### Dance kids : Zumba // Street Dance

#### Zumba :

13h30-14h30 (4-6 ans)  
14h30-15h30 (10-13ans)  
15h30-16h30 (7-9 ans)

#### Street Dance :

13h30-14h30 (4-6 ans)  
14h30-15h30 (10-13ans)  
15h30-16h30 (7-9 ans)

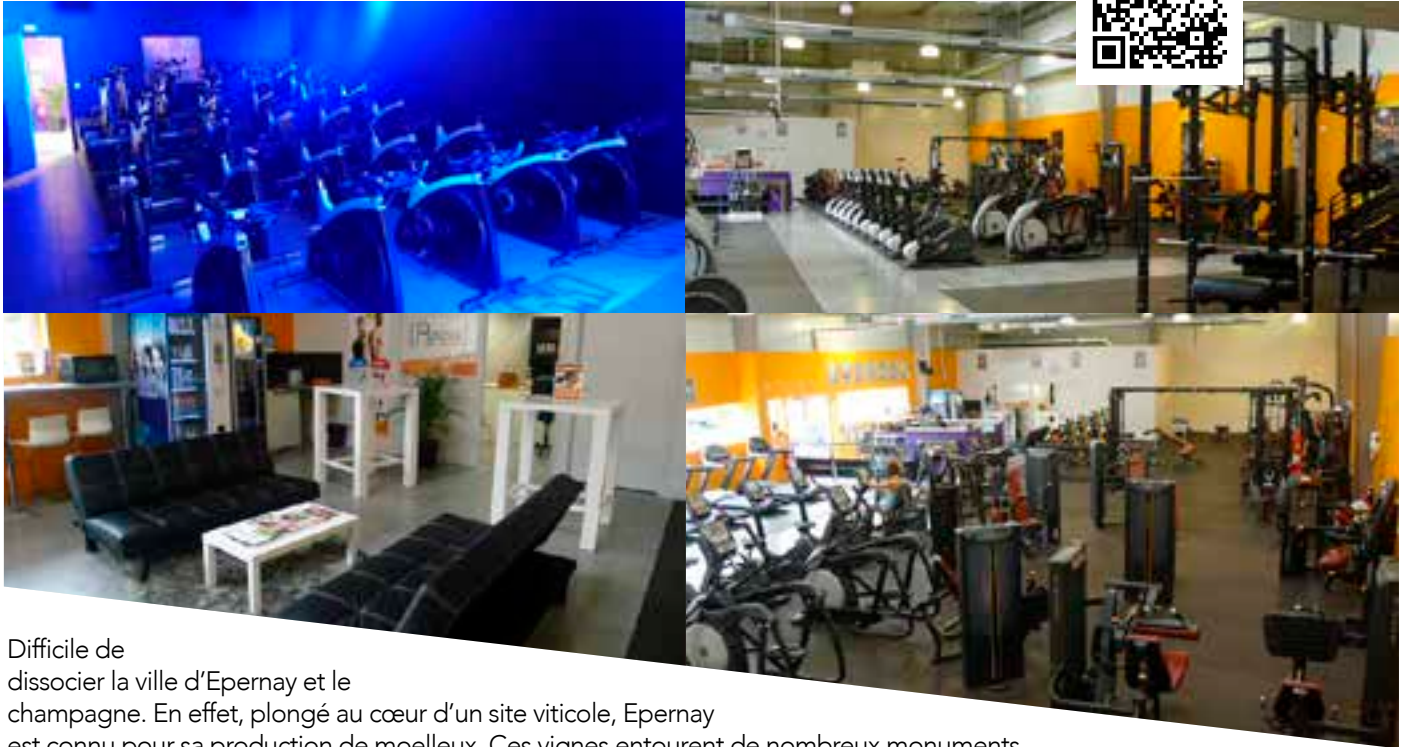
#### Samedi :

11h-12h  
(10-13ans)



# L'Appart Fitness Epernay

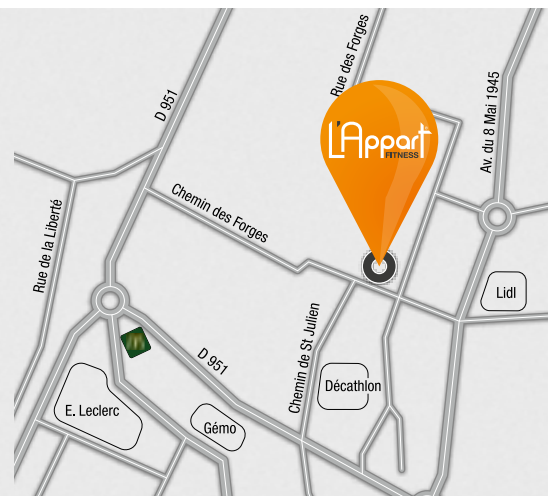
Flashez ce QR code



Difficile de dissocier la ville d'Epernay et le champagne. En effet, plongé au cœur d'un site viticole, Epernay est connu pour sa production de moelleux. Ces vignes entourent de nombreux monuments historiques protégés. C'est en février 2016 que L'Appart Fitness décide de s'implanter sur ce territoire. Plus d'excuses pour prendre goût au sport dans cette salle chic et cosy où vous pourrez facilement vous dépenser. Posez votre coupe de champagne et venez profiter d'une séance de sport individuelle ou entre amis. Venez apprécier toutes les machines dernier cri Matrix mises à votre disposition ou savourez un généreux cours collectif dispensé par un coach professionnel.

## 50 cours collectifs proposés chaque semaine

- 100% Renfo
- Abdos fessiers (A.F)
- Body Balance
- BodyCombat
- BodyPump
- Cross Training
- Cuisse abdos fessiers (C.A.F)
- CxWorx
- RPM
- Zumba
- Zumba Ados/Kids



**Adresse**  
ZAC Parc Les Forges  
6 Rue des Joncs, 51200 Epernay

**Facebook**  
L'Appart Fitness  
Epernay

**Mail**  
epernay@l-appart.net

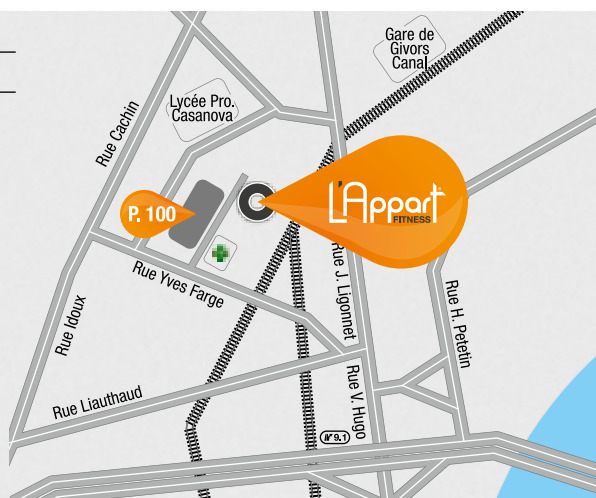
**Téléphone**  
03 26 55 80 27

**Superficie**  
1 100 m<sup>2</sup>

**Ouverture**  
Février 2016

**45 cours collectifs** proposés chaque semaine

- |                      |            |
|----------------------|------------|
| 100% Abdos           | Stretching |
| Abdos fessiers (A.F) | TRX        |
| BodyCombat           | Zumba      |
| BodyPump             |            |
| BodyJam              |            |
| CXWorx               |            |
| Circuit Training     |            |
| Freestyle            |            |
| Grit                 |            |
| Pilates              |            |
| RPM                  |            |
| Sac de frappe        |            |
| Step                 |            |

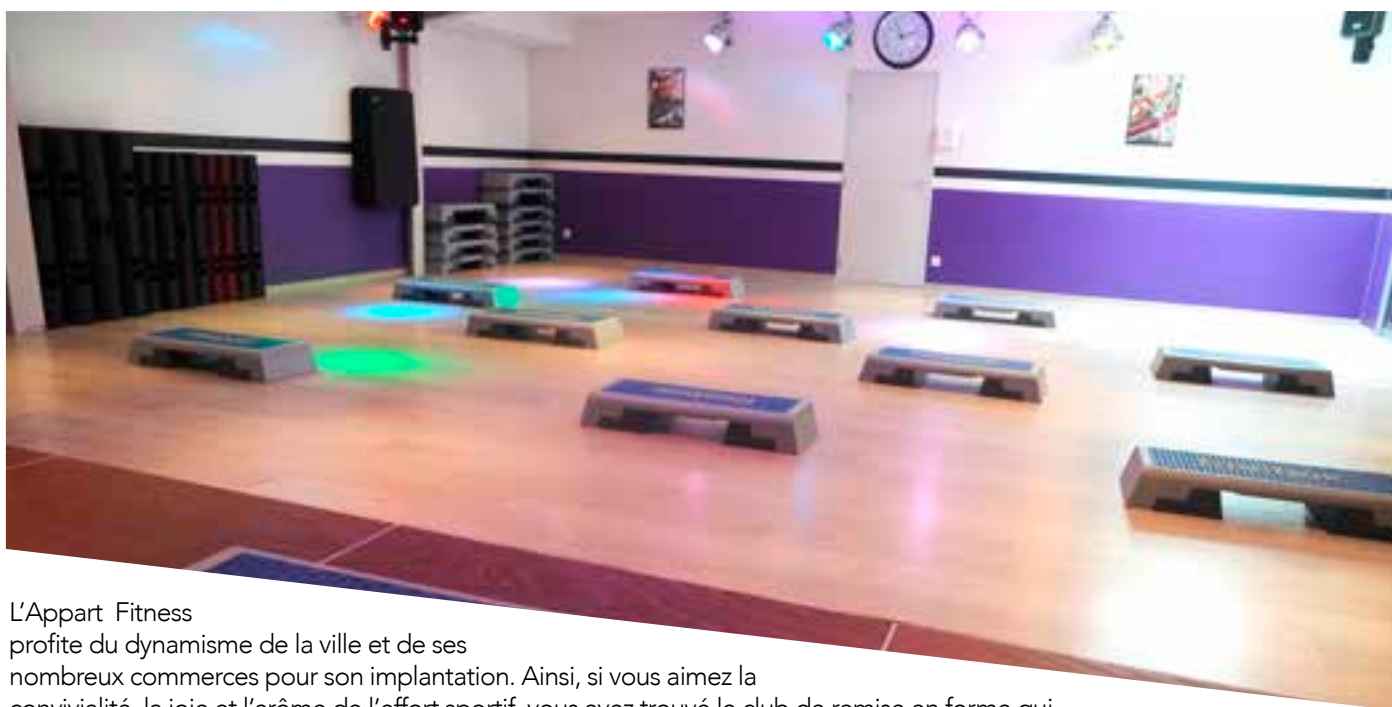


L'Appart Fitness  
**Givors-Robinson**



Flashez ce QR code

Tous les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur [www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)



L'Appart Fitness profite du dynamisme de la ville et de ses nombreux commerces pour son implantation. Ainsi, si vous aimez la convivialité, la joie et l'arôme de l'effort sportif, vous avez trouvé le club de remise en forme qui vous correspond ! Vous pouvez bénéficier, en plus de tous les appareils à votre disposition, d'un coaching personnalisé et gratuit. Si vous préférez les cours, nos coachs sont là pour vous faire ressentir l'énergie collective qui s'en dégage. Le club ne s'arrête pas là et va connaître une extension de 200m<sup>2</sup> avec une nouvelle salle de cours collectifs et un nouvel espace musculation libre. Avec ce gain d'espace pour s'entraîner, n'hésitez plus et rejoignez-nous vite !

**Adresse**  
ZA La plaine Robinson  
Rue Yves Farge, 69700 Givors

**Facebook**  
L'Appart Fitness  
Givors-Robinson

**Mail**  
givors@l-appart.net

**Téléphone**  
09 83 34 73 70

**Superficie**  
400 m<sup>2</sup>

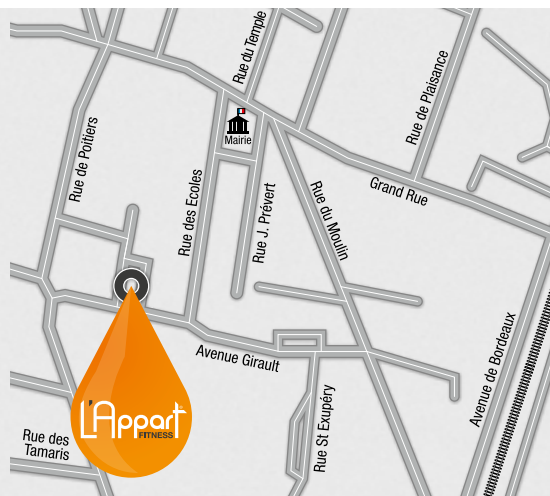
**Ouverture**  
Octobre 2012

## CLUB

### 17 activités proposées par le club

Body Balance  
BodyAttack  
BodyCombat  
BodyPump  
Circuit Training  
Cross Training  
Cuisses abdos fessiers (C.A.F)  
CxWorx  
Fit Kids  
Fit'Zen  
Piloxing  
RPM  
Self Defense

Step  
Teen Move  
Zumba  
Zumba® Ados / Kids

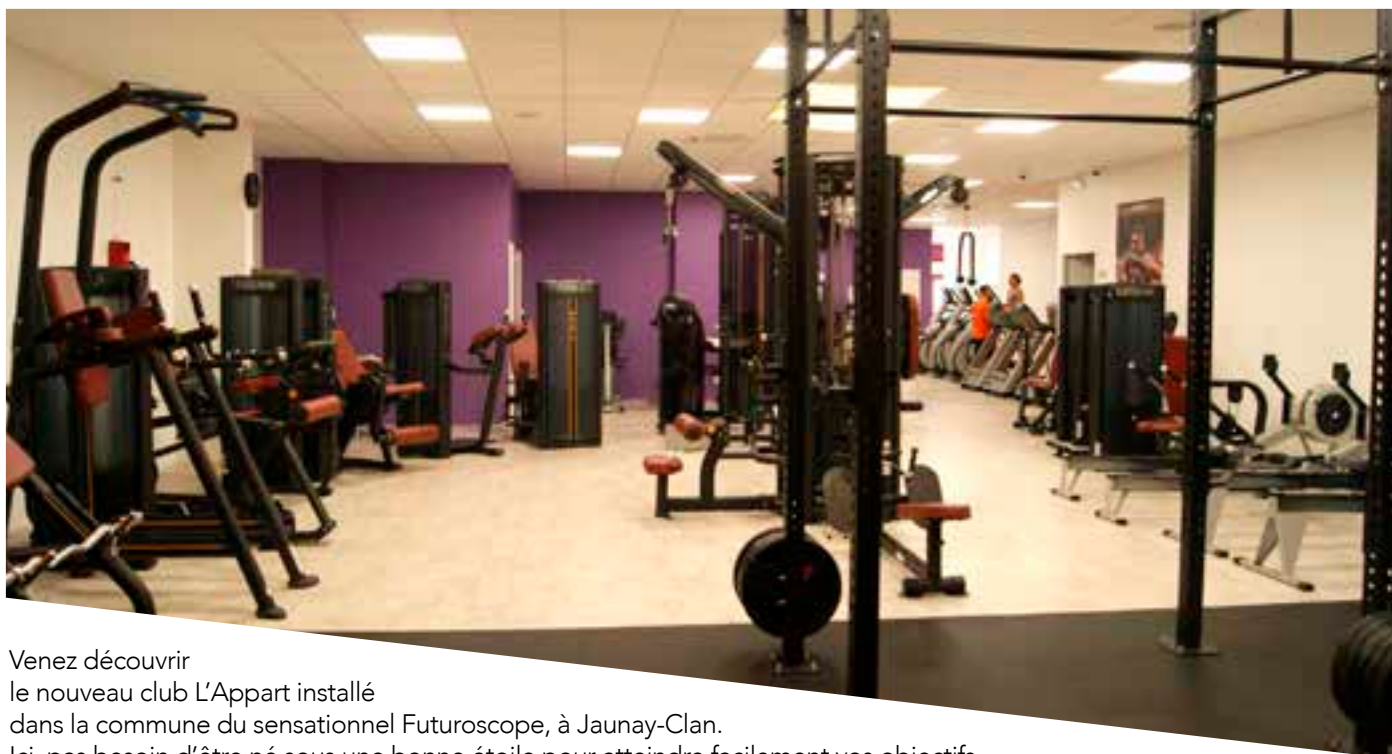


# L'Appart Fitness Jaunay-Clan



Flashez ce QR code

Tous les **HORAIRES** et  
**PLANNINGS** des cours sur  
[www.l'appart.net/clubs](http://www.l'appart.net/clubs)



Venez découvrir  
le nouveau club L'Appart installé  
dans la commune du sensationnel Futuroscope, à Jaunay-Clan.  
Ici, pas besoin d'être né sous une bonne étoile pour atteindre facilement vos objectifs  
sportifs. Contemplez la vaste gamme d'appareils de fitness Matrix dernier cri qui vous est proposé et envisagez  
un ou plusieurs cours collectifs mis à votre disposition pour votre plus grand bien. N'hésitez plus, une équipe  
de coachs professionnels diplômés d'État est là pour vous aider et vous guider.

**Adresse**  
16 Avenue Gérard Girault  
86130 Jaunay-Clan

**Facebook**  
L'Appart Fitness  
Jaunay-Clan

**Mail**  
jaunay-clan@l-appart.net

**Téléphone**  
05 49 31 63 10

**Superficie**  
540 m<sup>2</sup>

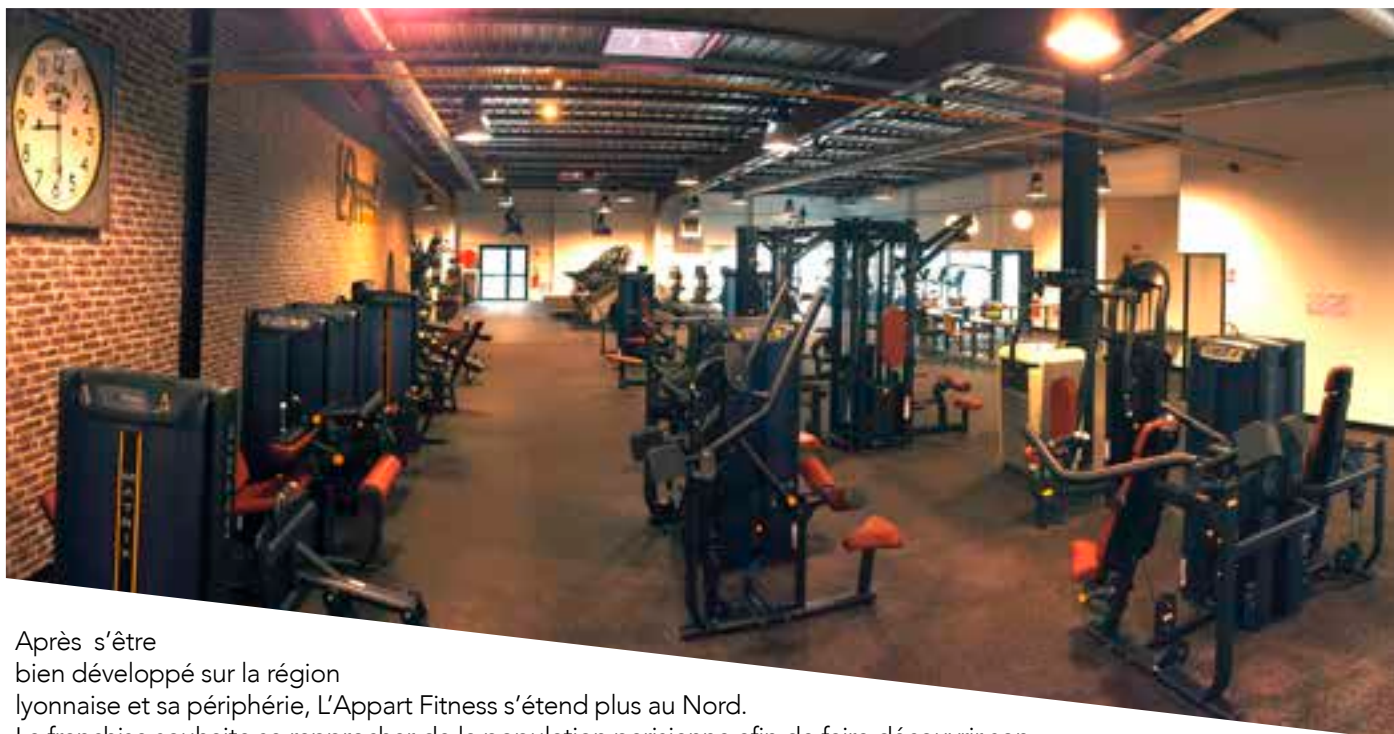
**Ouverture**  
Mars 2016

# L'Appart Fitness La Glacerie



Flashez ce QR code

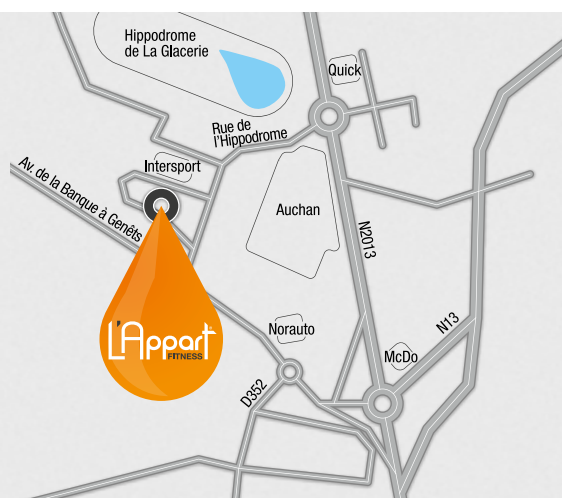
Tous les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur [www.l'appart.net/clubs](http://www.l'appart.net/clubs)



Après s'être bien développé sur la région lyonnaise et sa périphérie, L'Appart Fitness s'étend plus au Nord. La franchise souhaite se rapprocher de la population parisienne afin de faire découvrir son concept. Dans ce nouveau cadre, vous pourrez toucher aux appareils haut de gamme dernier cri de la marque Matrix ; empoigner les machines de cardio-training pour dépenser votre énergie et suivre vos partenaires lors de cours intensifs et collectifs animés par des professionnels. Vous avez un objectif sportif et vous recherchez enfin un encadrement professionnel ? Nous bâtissons avec vous votre programme personnel et nous vous suivons pour réaliser vos ambitions. Caresser votre rêve de bien-être est aujourd'hui possible grâce L'Appart Fitness !

## 19 activités proposées par le club

- |                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 100% Abdos                    | Stretching |
| Body Balance                  | Yoga       |
| BodyAttack                    |            |
| BodyCombat                    |            |
| BodyPump                      |            |
| Cross Training                |            |
| Cuisse abdos fessiers (C.A.F) |            |
| CxWorx                        |            |
| Freestyle                     |            |
| RPM                           |            |
| Sac de frappe                 |            |
| Sh'Bam                        |            |
| Step                          |            |



**Adresse**

Rue du parc d'activités  
50470 La Glacerie

**Facebook**

L'Appart Fitness  
La Glacerie

**Mail**

la-glacerie@l-appart.net

**Téléphone**

06 11 09 76 76

**Superficie**

1 500 m<sup>2</sup>

**Ouverture**

Octobre 2015

# CLUB

**25 cours collectifs** proposés chaque semaine

- |                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 100% Abdos                    | Piloxing   |
| 100% Renfo                    | RPM        |
| Abdos fessiers (A.F)          | Step       |
| Aero                          | Stretching |
| Body Balance                  | TRX        |
| BodyAttack                    | Zumba      |
| BodyCombat                    |            |
| BodyJam                       |            |
| BodyPump                      |            |
| Circuit Training              |            |
| Cross Training                |            |
| Cuisse abdos Fessiers (C.A.F) |            |
| Pilates                       |            |



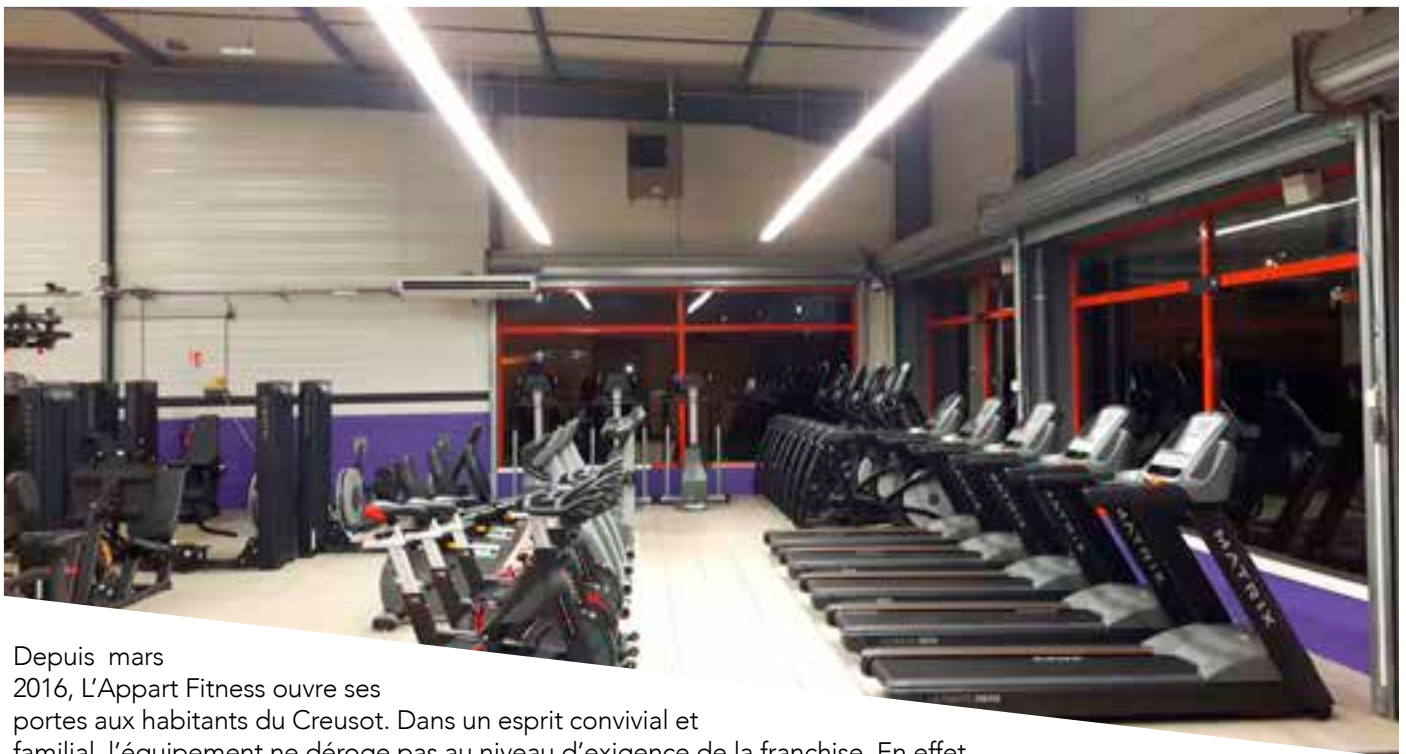
2016

## L'Appart Fitness Le Creusot



Flashez ce QR code

Tous les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur [www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)



Depuis mars 2016, L'Appart Fitness ouvre ses portes aux habitants du Creusot. Dans un esprit convivial et familial, l'équipement ne déroge pas au niveau d'exigence de la franchise. En effet, les appareils de la marque Matrix sont haut de gamme. Profitez des conseils ou aides que les professionnels sont prêts à vous offrir. Vous pouvez réaliser un bilan sportif et vous créer des objectifs spécifiques à atteindre. Pour le côté plus ludique, laissez-vous emporter par la musique des entraînements lors des cours collectifs pour encore plus de motivation. Venez nombreux et profitez de l'esprit fédérateur du club !

### Adresse

Rond-point d'Harfleur  
2350 Rue de l'Industrie, 71200 Le Creusot

### Facebook

L'Appart Fitness  
Le Creusot

### Mail

chalon@l-appart.net

### Téléphone

09 81 31 84 08

### Superficie

800 m<sup>2</sup>

### Ouverture

Mars 2016



# L'Appart Fitness Lyon Bellecour



Flashez ce QR code

Tous les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur [www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)

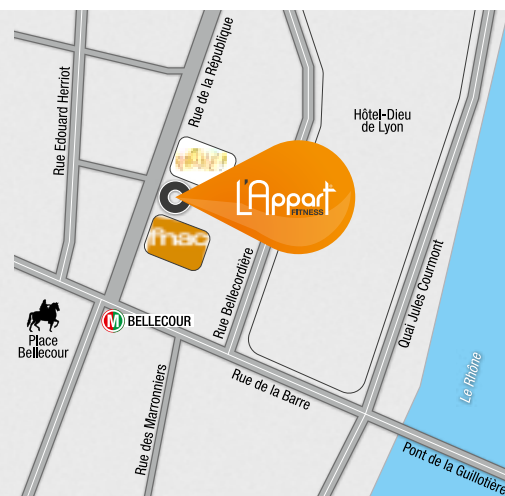


Pionnier de la chaîne L'Appart Fitness, le club de Lyon Bellecour a vu le jour en septembre 2007.

Ce local a vu apparaître l'empreinte des clubs L'Appart : Faire du sport comme chez soi, dans une ambiance chic et cosy. C'est donc dans un appartement, à côté de la plus grande place piétonne d'Europe, que la chaîne a inauguré son premier club. Lorsque que vous entrez dans la salle, ressentez le parquet sous vos pieds dans le décor plein de charme de cet appartement haussmannien. Dans une atmosphère feutrée et pleine de cachet, les appareils dernier cri de la marque Matrix sont à votre disposition pour intensifier vos efforts et atteindre votre but. Venez découvrir le club qui a rendu célèbre L'Appart Fitness.

## 144 cours collectifs chaque semaine au club Opéra

- |                               |       |
|-------------------------------|-------|
| Abdos fessiers (A.F)          | TRX   |
| Body Balance                  | Yoga  |
| BodyAttack                    | Zumba |
| BodyCombat                    |       |
| BodyJam                       |       |
| BodyPump                      |       |
| Cuisse abdos fessiers (C.A.F) |       |
| CxWorx                        |       |
| Grit                          |       |
| Pilates                       |       |
| RPM                           |       |
| Sh'Bam                        |       |
| Step                          |       |



**Adresse**  
81 rue de la République  
(2ème étage), 69002 Lyon

**Facebook**  
L'Appart Fitness  
Lyon Bellecour

**Mail**  
lyonbellecour@l-appart.net

**Téléphone**  
04 78 37 93 16

**Superficie**  
250 m<sup>2</sup>

**Ouverture**  
Septembre 2007

L'Appart Fitness

# Lyon Carré de Soie

Flashez ce QR code



Aujourd'hui composé d'un grand centre commercial, le Carré de Soie est devenu un pôle important de loisirs et de commerces. Afin de compléter cette diversité, rien de mieux qu'une salle de sport. L'Appart Fitness a vu les choses en grand avec un complexe de plus de 1 740 m<sup>2</sup>, dédié au sport et au bien-être. Pendant une heure, n'entendez que le battement de votre cœur s'accélérer lors d'un entraînement cardio. Ne discernez plus que vos muscles se contracter grâce au plateau de musculation et aux appareils dernier cri. Venez écouter les sonorités des musiques latines lors d'un cours de Zumba ou profiter du silence lors d'un cours de Pilates. Bénéficiez dès maintenant de la première salle ouverte dans un centre commercial et appréciez l'accueil chaleureux du club.

## 60 cours collectifs proposés chaque semaine

- |                                |            |
|--------------------------------|------------|
| 100% Abdos                     | Step       |
| Abdos fessiers (A.F.)          | Stretching |
| Body Balance                   | Yoga       |
| Body Sculpt                    | Zumba      |
| BodyAttack                     |            |
| BodyCombat                     |            |
| BodyJam                        |            |
| BodyPump                       |            |
| Circuit Training               |            |
| Cross Training                 |            |
| Cuisses abdos fessiers (C.A.F) |            |
| Pilates                        |            |
| RPM                            |            |



**Adresse**  
2 Rue Jacquard,  
69120 Vaulx-en-Velin

**Facebook**  
L'Appart Fitness  
Lyon Carré de Soie

**Mail**  
lyoncarredesoie@l-appart.net

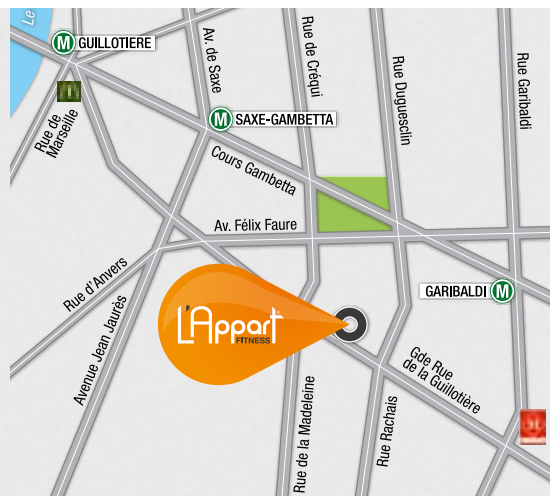
**Téléphone**  
Accueil : 04 26 22 55 30  
07 81 32 91 88 / 06 24 04 28 38

**Superficie**  
1 740 m<sup>2</sup>

**Ouverture**  
Septembre 2016

**139 cours collectifs** proposés chaque semaine

- |                               |               |       |
|-------------------------------|---------------|-------|
| 100% Abdos                    | Freestyle     | TRX   |
| 100% Renfo                    | Jiu Jitsu     | Zumba |
| Aero                          | Kid Boxing    |       |
| Body Balance                  | Krav-Maga     |       |
| Body Sculpt                   | Lady Boxing   |       |
| BodyAttack                    | Latino        |       |
| BodyCombat                    | Pilates       |       |
| BodyPump                      | Sac de frappe |       |
| Boxe pieds-poings             | Self Defence  |       |
| Cross Training                | Sh'Bam        |       |
| Cuisse abdos fessiers (C.A.F) | Sparring      |       |
| CxWorx                        | Step          |       |
|                               | Stretching    |       |

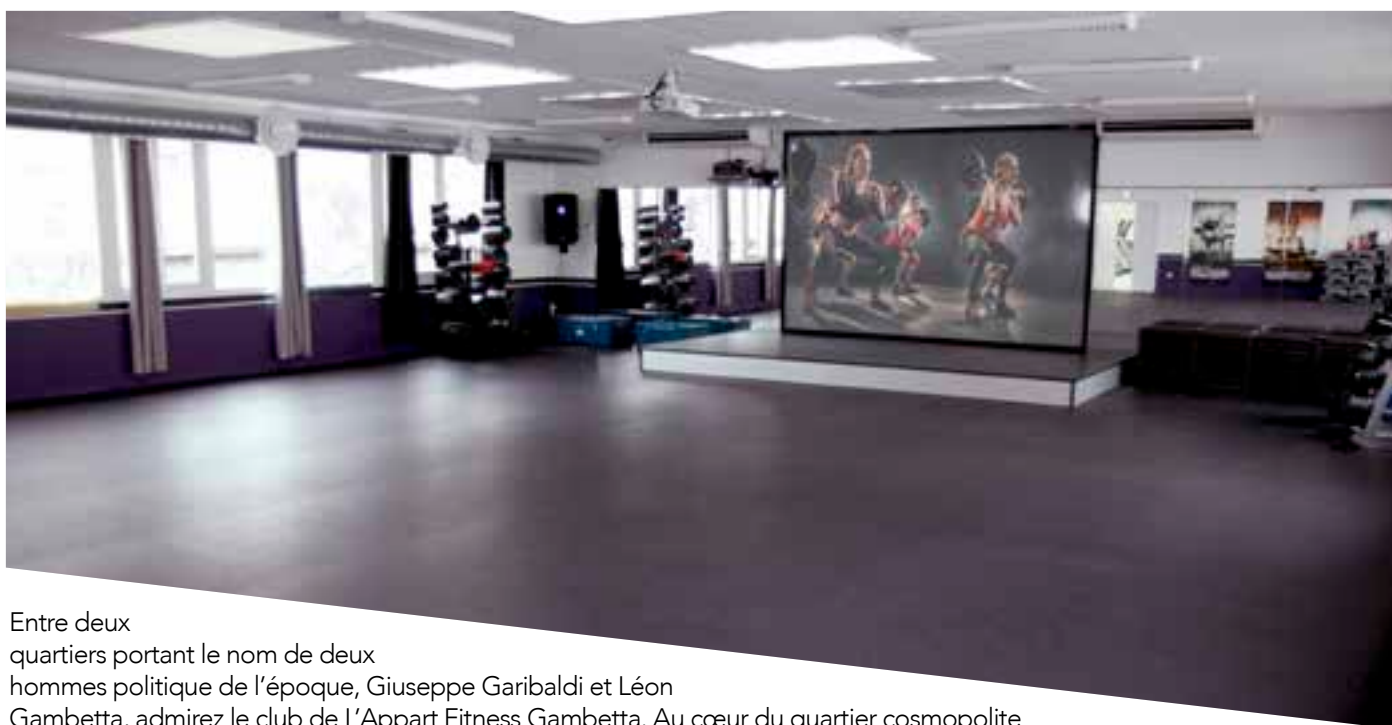


L'Appart Fitness  
**Lyon Gambetta**



Flashez ce QR code

Tous les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur [www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)



Entre deux quartiers portant le nom de deux hommes politique de l'époque, Giuseppe Garibaldi et Léon Gambetta, admirez le club de L'Appart Fitness Gambetta. Au cœur du quartier cosmopolite du 7ème arrondissement de Lyon, le club a su retranscrire son concept de salle conviviale et familiale en plein centre-ville, à proximité de ses adhérents. Avec un espace de 720 m<sup>2</sup> parfaitement agencé, sa terrasse extérieure et son parking de 25 places, l'emplacement est idéal. La spécificité du club ? Sa salle d'arts martiaux, l'occasion à la fois de se défouler mais aussi d'apprendre à se défendre. Profitez également des nombreuses activités Fitness du club : 123 cours collectifs dispensés par semaine, ainsi que son plateau de musculation haut de gamme encadré par des coaches.

**Adresse**  
133 grande rue de la Guillotière,  
69007 Lyon

**Facebook**  
L'Appart Fitness  
Lyon Gambetta

**Mail**  
lyongambetta@l-appart.net

**Téléphone**  
04 82 91 09 91

**Superficie**  
720 m<sup>2</sup>

**Ouverture**  
Avril 2015

## CLUB

**144 cours collectifs** proposés chaque semaine

Abdos fessiers (A.F)	TRX
Body Balance	Yoga
BodyAttack	Zumba
BodyCombat	
BodyJam	
BodyPump	
Cuisse abdos fessiers (C.A.F)	
CxWorx	
Grit	
Pilates	
RPM	
Sh'Bam	
Step	

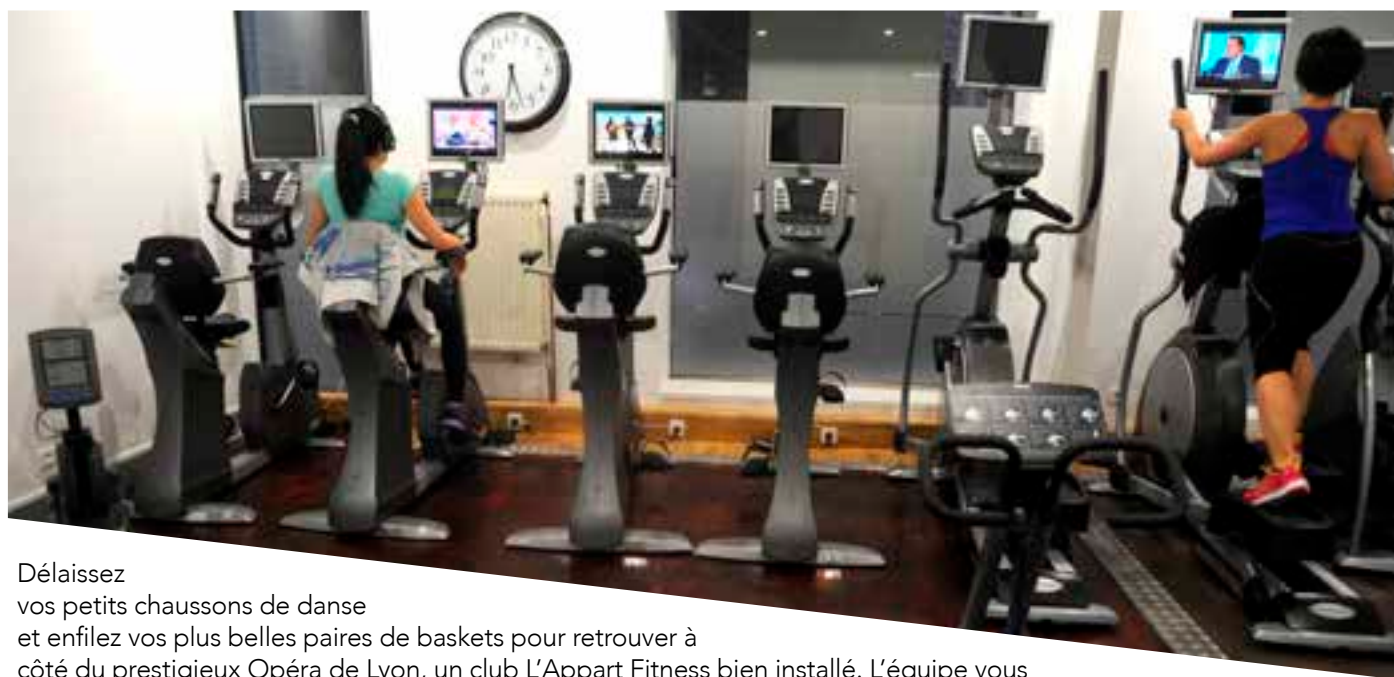


# L'Appart Fitness Lyon Opéra



Flashez ce QR code

Tous les **HORAIRES** et  
**PLANNINGS** des cours sur  
[www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)



Délaissez vos petits chaussons de danse et enfiler vos plus belles paires de baskets pour retrouver à côté du prestigieux Opéra de Lyon, un club L'Appart Fitness bien installé. L'équipe vous propose de vous entraîner près de ce majestueux monument créé en 1831 et restructuré par le célèbre architecte Jean Nouvel. Cessez de contempler le sport comme un ballet d'Opéra, vivez-le ! Équipez-vous de votre sac de sport et tentez l'expérience. Lieu chic et cosy, celui-ci est construit sur trois niveaux et composé d'un plateau de cardio-training et de musculation avec des appareils dernier cri. Vous pourrez également suivre des cours collectifs : Zumba, RPM, Body Balance, toujours encadrés par les coaches professionnels. Des soirées et défis concours sont également régulièrement proposés pour passer des moments pleins de légèreté !

**Adresse**  
18 rue Joseph Serlin,  
69001 Lyon

**Facebook**  
L'Appart Fitness  
Lyon Opéra

**Mail**  
lynonopera@l-appart.net

**Téléphone**  
04 78 27 48 07

**Superficie**  
450 m<sup>2</sup>

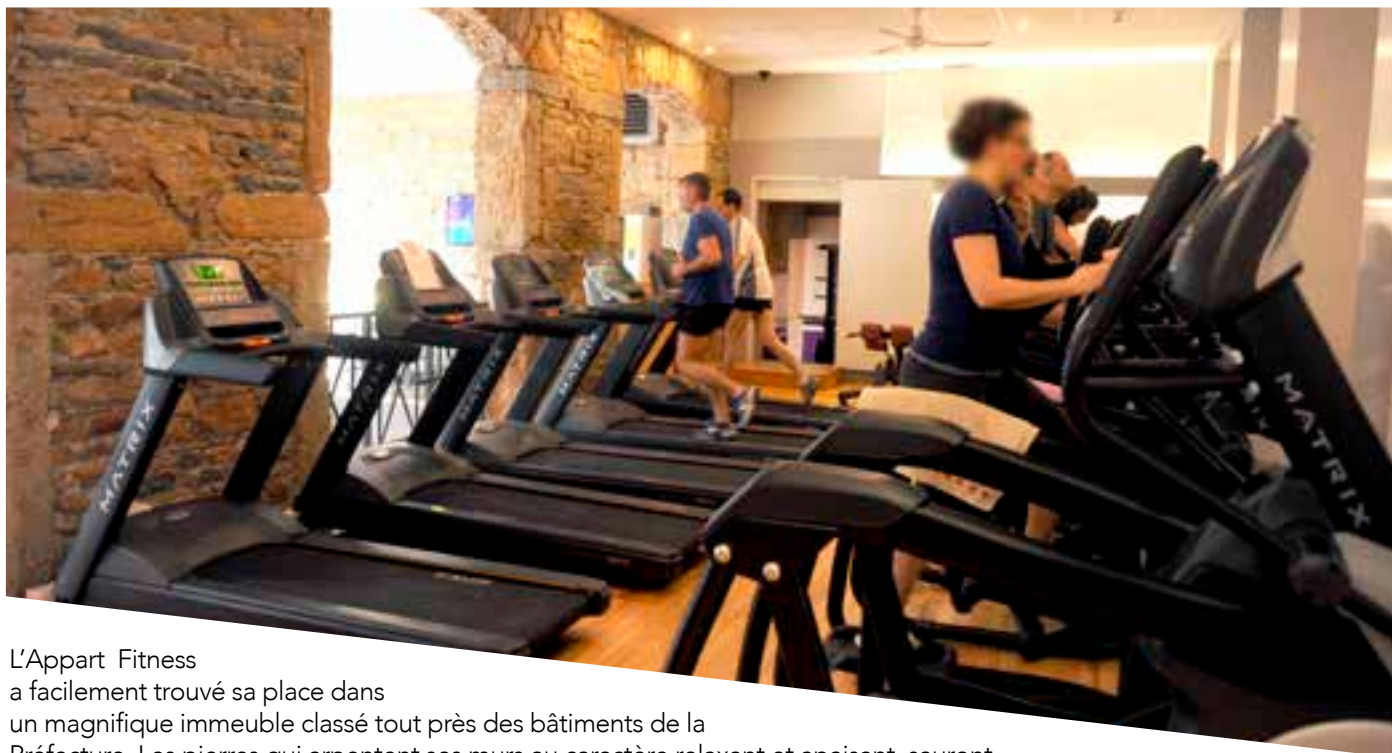
**Ouverture**  
Mars 2008

# L'Appart Fitness Lyon Préfecture



Flashez ce QR code

Tous les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur [www.l'appart.net/clubs](http://www.l'appart.net/clubs)



L'Appart Fitness a facilement trouvé sa place dans un magnifique immeuble classé tout près des bâtiments de la Préfecture. Les pierres qui arpentent ses murs au caractère relaxant et apaisant, sauront vous rafraîchir lors de l'effort. Une fragrance de motivation se dégage de ce club, entre les équipements complets haut de gamme et l'équipe diplômée présente dans la salle, ce sont 1 200 m<sup>2</sup> spécialement conçus pour vous qui sont prêts à vous accueillir. Agencé sur 3 niveaux, le club vous propose de choisir votre type d'entraînement et votre salle pour sculpter votre corps.

## 164 cours collectifs proposés chaque semaine

- |                               |       |
|-------------------------------|-------|
| Abdos fessiers                | TRX   |
| Body Balance                  | Yoga  |
| Body Sculpt                   | Zumba |
| BodyCombat                    |       |
| BodyPump                      |       |
| Cross training                |       |
| Cuisse abdos fessiers (C.A.F) |       |
| CxWork                        |       |
| Pilates                       |       |
| RPM                           |       |
| Sh'Bam                        |       |
| Step                          |       |
| Stretching                    |       |



**Adresse**  
4 rue Pravaz,  
69003 Lyon

**Facebook**  
L'Appart Fitness  
Lyon Préfecture

**Mail**  
lyonprefecture@l-appart.net

**Téléphone**  
04 78 62 25 04

**Superficie**  
1 200 m<sup>2</sup>

**Ouverture**  
Juillet 2015

## CLUB

# L'Appart Fitness Lyon République



Flashez ce QR code

Tous les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur [www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)

### 2 activités proposées par le club

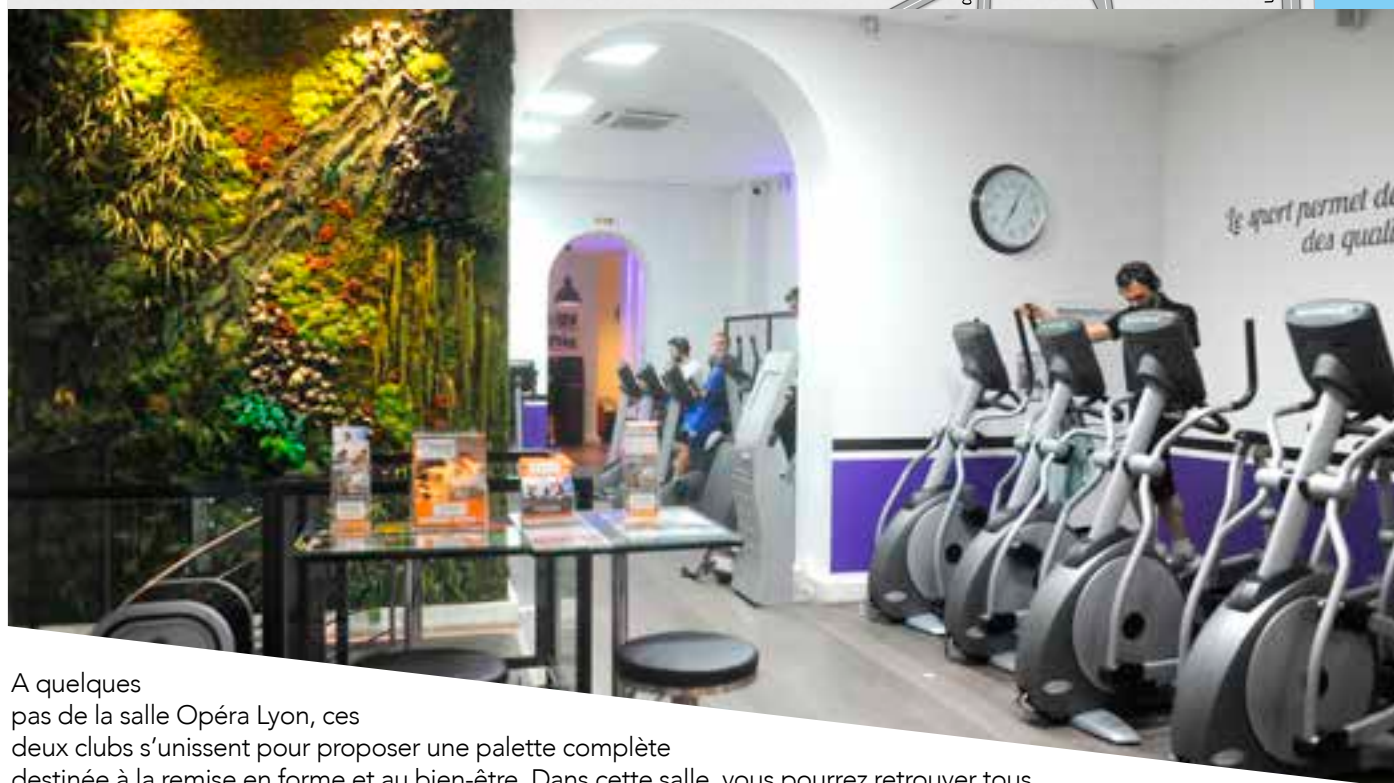
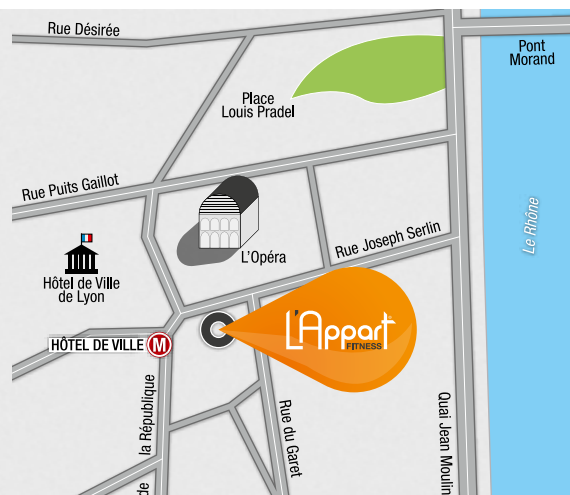
Boxe pieds-poings

Full Contact

### 144 cours collectifs chaque semaine au club Opéra

Abdos fessiers (A.F)  
Body Balance  
BodyAttack  
BodyCombat  
BodyJam  
BodyPump  
Cuisse abdos fessiers (C.A.F)  
CxWorx  
Grit

Pilates  
RPM  
Sh'Bam  
Step  
TRX  
Yoga  
Zumba



A quelques pas de la salle Opéra Lyon, ces deux clubs s'unissent pour proposer une palette complète destinée à la remise en forme et au bien-être. Dans cette salle, vous pourrez retrouver tous les appareils de musculation et de cardio-training dernier cri.

Restez à l'écoute des dernières nouveautés en matière de machines pour faire travailler vos muscles et votre cardio. Considérez l'ensemble des possibilités pour atteindre vos objectifs. Suivez le concept, vous en ressortirez meilleur !

#### Adresse

1 rue de la République,  
69001 Lyon

#### Facebook

L'Appart Fitness  
Lyon République

#### Mail

lyonrepublique@l-appart.net

#### Téléphone

04 78 27 48 07

#### Superficie

250 m<sup>2</sup>

#### Ouverture

Juin 2011

**243 cours collectifs** proposés chaque semaine

- |                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 100% Abdos                    | RPM        |
| Aero                          | Sh'Bam     |
| Body Balance                  | Step       |
| Body Sculpt                   | Stretching |
| BodyAttack                    | Yoga       |
| BodyCombat                    | Zumba      |
| BodyJam                       |            |
| BodyPump                      |            |
| Bodyvive                      |            |
| Cuisse abdos fessiers (C.A.F) |            |
| Grit                          |            |
| L'Appart Run                  |            |
| Pilates                       |            |

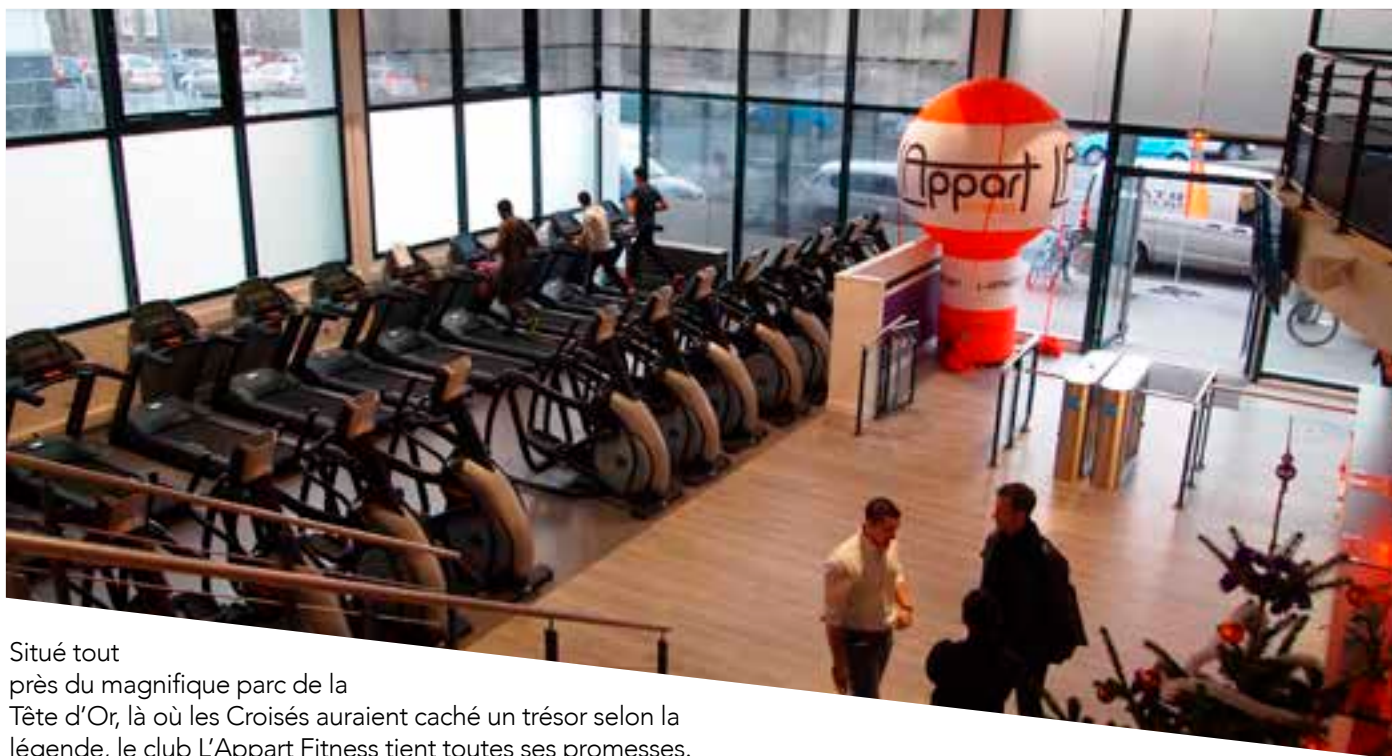


L'Appart Fitness  
**Lyon Tête d'Or**



Flashez ce QR code

Tous les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur [www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)



Situé tout près du magnifique parc de la Tête d'Or, là où les Croisés auraient caché un trésor selon la légende, le club L'Appart Fitness tient toutes ses promesses. Venez toucher du doigt toute la magie du sport et de la remise en forme dans une salle complète. Sur un espace de 1 700 m<sup>2</sup>, retrouvez plateau de musculation, de cardio training et de nombreux cours collectifs. Profitez des conseils des coachs présents dans la salle pour parvenir plus facilement à vos objectifs. Saisissez-en tous les trésors de L'Appart Fitness, une richesse garantie !

**Adresse**  
129 Boulevard Stalingrad,  
69100 Villeurbanne

**Facebook**  
L'Appart Fitness  
Lyon Tête d'Or

**Mail**  
lyontetedor@l-appart.net

**Téléphone**  
04 69 85 37 21

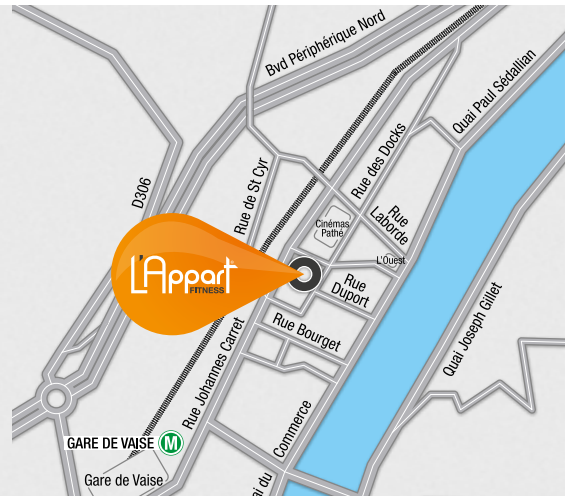
**Superficie**  
1 700 m<sup>2</sup>

**Ouverture**  
Novembre 2015

# CLUB

## 119 cours collectifs proposés chaque semaine

- |                      |                                |
|----------------------|--------------------------------|
| 100% Abdos           | Cuisses Abdos Fessiers (C.A.F) |
| 100% Renfos          | L'Appart Run                   |
| Abdos Dos Stretching | Pilates                        |
| Abdos Fessiers (A.F) | RPM                            |
| BodyBalance          | Sprint                         |
| BodyCombat           | Step                           |
| BodyPump             | Stretching                     |
| BodySculpt           | TRX                            |
| Boxe pieds poings    | Yoga                           |
| Circuit Training     | Zumba                          |
| Cross Training       |                                |



AGRANDISSEMENT DE 100 M<sup>2</sup> !

## L'Appart Fitness Lyon Vaise



Flashez ce QR code

Tous les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur [www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)



Le quartier de Vaise va vous permettre de faire un petit voyage dans le temps. En effet, l'architecture du quartier est marquée par différentes époques et principalement par l'époque romaine. Ce sont des années d'histoire qui ont laissés leurs empreintes dans le paysage. L'Appart Fitness a donc naturellement voulu ouvrir ses portes dans ce secteur où la population ne cesse de croître. Vous pourrez admirer une ambiance chic et cosy, explorer l'ensemble des appareils pour travailler vos muscles ou vous entretenir grâce aux machines de cardio. Contemplez les coachs qui mettent à profit leur expérience pour vous satisfaire et vous aider dans votre entraînement. Ceux-ci peuvent également vous élaborer un programme personnalisé afin de répondre à vos attentes et atteindre plus facilement vos objectifs.

**Adresse**  
17 rue des Docks,  
69009 Lyon

**Facebook**  
L'Appart Fitness  
Lyon Vaise

**Mail**  
lyonvaise@l-appart.net

**Téléphone**  
04 78 47 44 92

**Superficie**  
600 m<sup>2</sup>

**Ouverture**  
Octobre 2015



# L'Appart Fitness Mâcon-Varennnes



Flashez ce QR code

Tous les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur [www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)

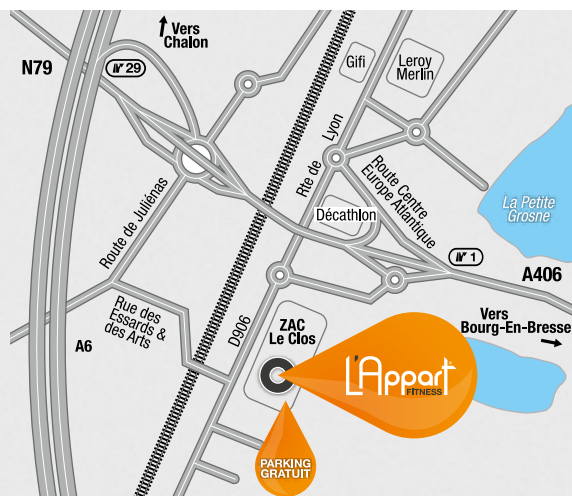


Ville sportive qui a vu naître Antoine Griezmann, Mâcon est marquée par le dynamisme de sa population et la richesse de son paysage. Sous ce potentiel, L'Appart Fitness a décidé d'installer son club. Ainsi, vous pourrez savourer et profiter de tout l'équipement mis à votre disposition ! Goûtez aux cours collectifs animés par des coachs professionnels. Lancez-vous et déguster l'expérience du travail bien fait !

## 203 cours collectifs proposés chaque semaine

100% Abdos  
Abdos Dos Stretching  
Bike  
Body Balance  
Body Sculpt  
BodyAttack  
BodyCombat  
BodyJam  
BodyPump  
Circuit training  
Cross training  
Cuisse abdos fessiers (C.A.F)  
CxWork

Dance Kids  
Pilates  
RPM  
Step



**Adresse**  
ZA Le Clos - RN6,  
71000 Varennnes-les-Mâcon

**Facebook**  
L'Appart Fitness  
Mâcon

**Mail**  
macon-varennnes@l-appart.net

**Téléphone**  
07 81 78 32 10

**Superficie**  
600 m<sup>2</sup>

**Ouverture**  
Octobre 2013

# L'Appart Fitness Massieux

Flashez ce QR code



Situé au nord de Lyon, à proximité d'une sortie d'autoroute, L'Appart Massieux vous propose accueil, convivialité et accompagnement de ses adhérents.

1000 m<sup>2</sup> dédiés à la remise en forme, avec une grande salle de cours collectifs (250m<sup>2</sup>), un studio de RPM ainsi qu'un espace cardio et musculation. Nous proposons également, pour les plus jeunes, des cours Fit Kids 6/9ans et 10/12ans.

## 49 cours collectifs proposés chaque semaine

- |                                |       |
|--------------------------------|-------|
| Abdos Dos Stretching           | Step  |
| Body Attack                    | Zumba |
| Body Balance                   |       |
| Body Sculpt                    |       |
| Body Combat                    |       |
| BodyJam                        |       |
| BodyPump                       |       |
| Circuit Training               |       |
| Cuisses abdos fessiers (C.A.F) |       |
| Fit Kids                       |       |
| Grit                           |       |
| Pilates                        |       |
| RPM                            |       |



**Adresse**  
41 Allée Louis Lumière,  
01600 Massieux

**Facebook**  
L'Appart Fitness  
Massieux

**Mail**  
massieux@l-appart.net

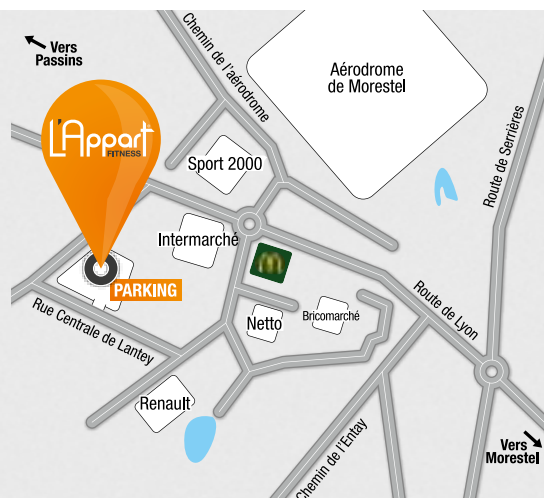
**Téléphone**  
04 26 20 51 21

**Superficie**  
1 000 m<sup>2</sup>

**Ouverture**  
Juin 2015

**45 cours collectifs** proposés chaque semaine

- 100% Abdos
- Body Attack
- Body Balance
- BodyCombat
- BodyPump
- Cuisse abdos fessiers (C.A.F)
- Cross Training
- Dance Kids
- Fit'Ball
- Fit Kids
- Freestyle
- RPM
- Step
- Stretching
- Zumba

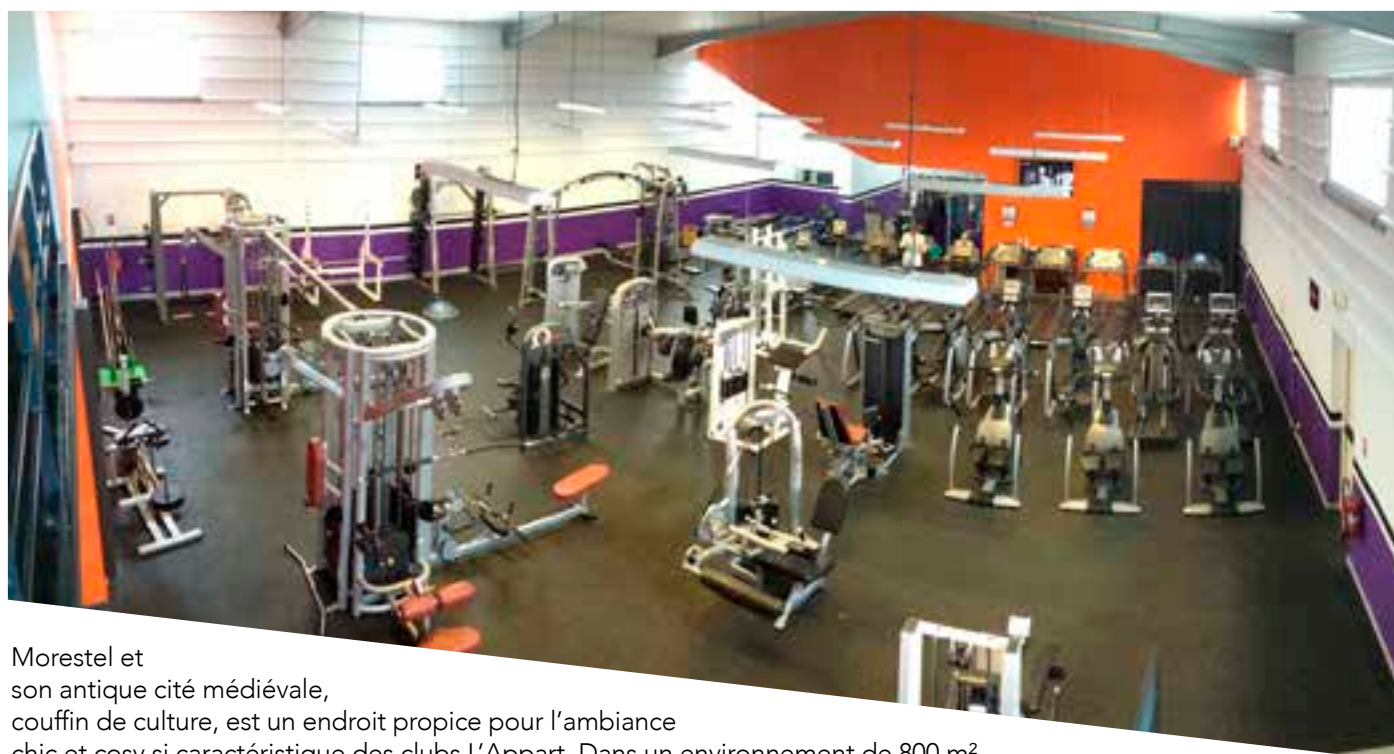


L'Appart Fitness  
**Morestel**



Flashez ce QR code

Tous les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur [www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)



Morestel et son antique cité médiévale, couffin de culture, est un endroit propice pour l'ambiance chic et cosy si caractéristique des clubs L'Appart. Dans un environnement de 800 m<sup>2</sup>, équipé d'un plateau cardio-training, d'une zone musculation et fitness, 45 cours collectifs Live sont dispensés chaque semaine. Retrouvez une salle de cours de 140 m<sup>2</sup>, une salle de bike, un espace détente-restauration, un sauna par vestiaire homme et femme, des suivis personnalisés et un grand parking privé. Après une séance dans ce club, vous ne voudrez plus entendre parler d'une semaine sans sport.

**Adresse**  
Rue Centrale ZA du Lantey,  
38510 Passins

**Facebook**  
L'Appart Fitness  
Morestel

**Mail**  
morestel@l-appart.net

**Téléphone**  
04 74 27 10 86

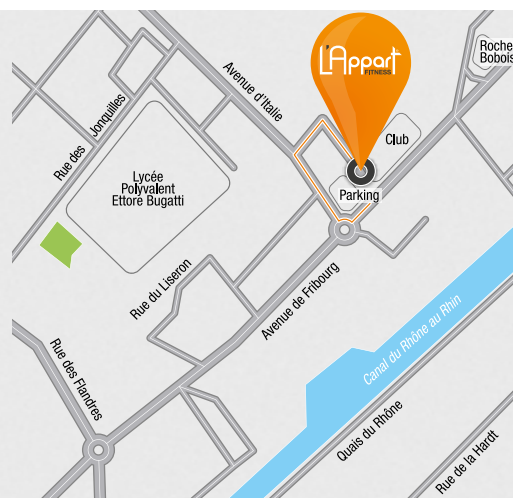
**Superficie**  
800 m<sup>2</sup>

**Ouverture**  
Octobre 2015

## NOUVEAU CLUB

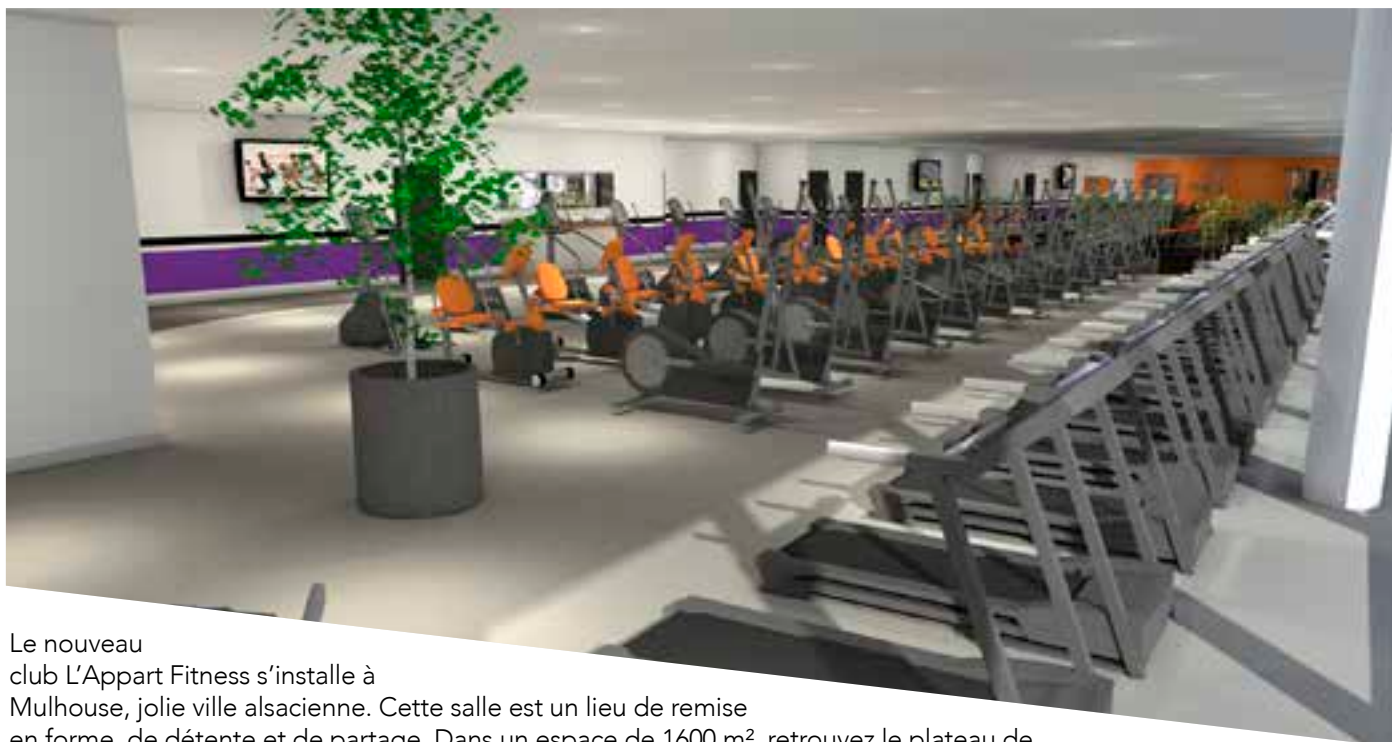
Retrouvez un large panel d'activités lorsque votre club L'Appart Mulhouse sera ouvert.

Découvrez notamment la Zumba, un cours collectif de danse-fitness d'inspiration latine, sur des rythmes entraînants et internationaux bourrés d'énergie. Accessible à toutes et à tous, quelque soit votre niveau de danse.



# L'Appart Fitness Mulhouse

Tous les HORAIRES et PLANNINGS des cours sur [www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)



Le nouveau club L'Appart Fitness s'installe à Mulhouse, jolie ville alsacienne. Cette salle est un lieu de remise en forme, de détente et de partage. Dans un espace de 1600 m<sup>2</sup>, retrouvez le plateau de cardio - musculation équipé des appareils derniers cris de la marque Matrix, un circuit révolutionnaire de haute qualité eGYM, 2 salles de cours collectifs, une salle de biking et un espace dédié au Functional Training. Un parking privatif est à votre disposition. N'hésitez pas à voir loin avec L'Appart !

**Adresse**  
35 avenue d'Italie  
68110 Illzach

**Facebook**  
L'Appart Fitness  
Mulhouse

**Mail**  
mulhouse@l-appart.net

**Téléphone**  
06 02 50 10 30

**Superficie**  
1 600 m<sup>2</sup>

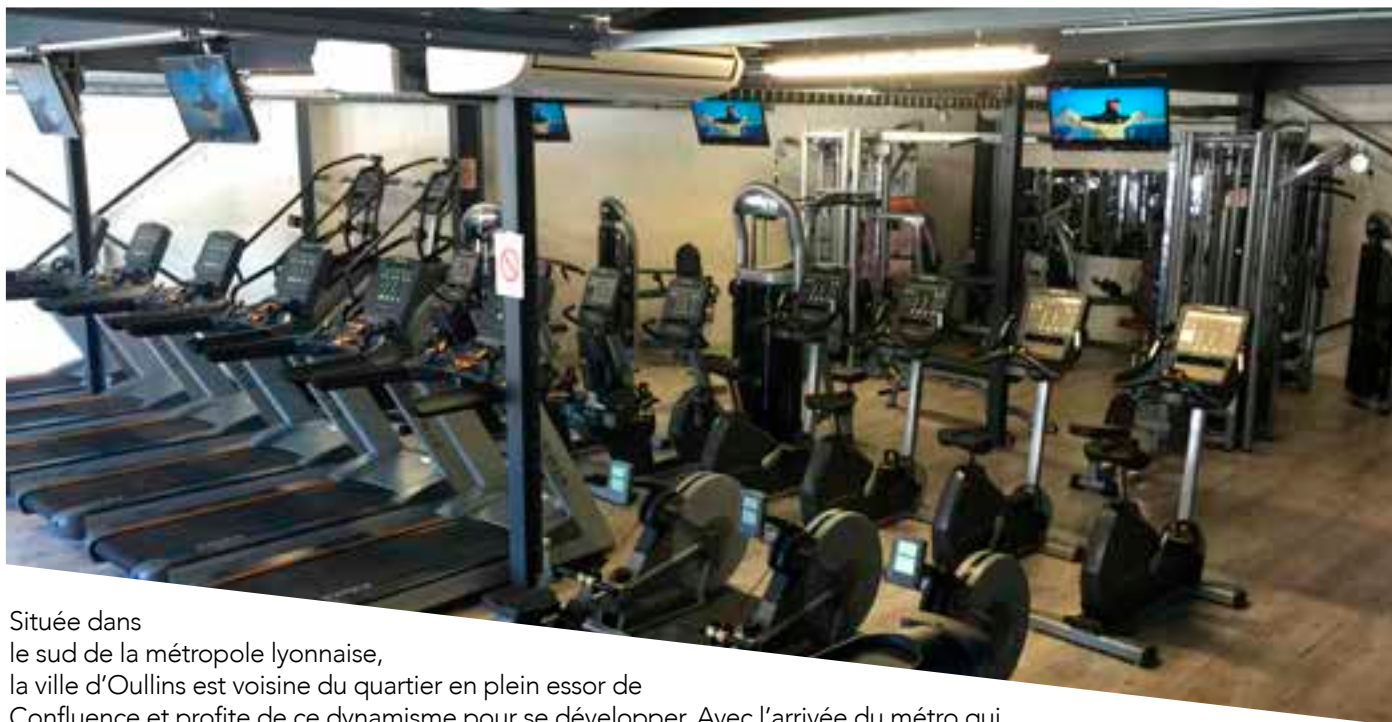
**Ouverture**  
Janvier 2017

L'Appart Fitness  
**Oullins**



Flashez ce QR code

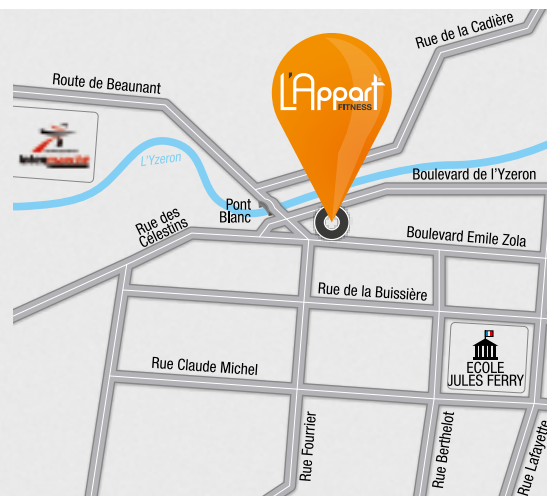
Tous les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur [www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)



Située dans le sud de la métropole lyonnaise, la ville d'Oullins est voisine du quartier en plein essor de Confluence et profite de ce dynamisme pour se développer. Avec l'arrivée du métro qui rend l'endroit plus accessible, le récent club de L'Appart et ses 600 m<sup>2</sup> entièrement climatisés est ouvert depuis l'été 2015. Découvrez son ambiance sympathique et familiale, ses nouveaux cours collectifs de Kuduro Fit, Yin Yoga, Hatha Yoga, Qi Gong, Tai Chi, le Studio Cycling et les cours de RPM et Bike, l'espace musculation poids libre de 150 m<sup>2</sup>. Plus de 90 cours collectifs par semaine encadrés par une équipe de coachs diplômés d'État et expérimentés qui sauront vous motiver et atteindre vos objectifs. Ne limite pas tes défis, défie tes limites !

**65 cours collectifs** proposés chaque semaine

- |                               |               |              |
|-------------------------------|---------------|--------------|
| 100% Abdos                    | Freestyle     | Xtrem Cardio |
| 100% Renfo                    | Fit'Ball      | Yoga         |
| Abdos fessiers (A.F.)         | Fit'Zen       | Zumba        |
| Abdos Dos Stretching          | Grit          |              |
| Aero                          | Gym'Senior    |              |
| Bike                          | Latino        |              |
| Body Balance                  | Pilates       |              |
| Body Sculpt                   | RPM           |              |
| BodyAttack                    | Sac de frappe |              |
| BodyPump                      | Sprint        |              |
| Circuit Training              | Step          |              |
| CxWorx                        | Stretching    |              |
| Cuisse abdos fessiers (C.A.F) | TRX           |              |



**Adresse**  
 56 Boulevard de l'Yzeron,  
 69600 Oullins

**Facebook**  
 L'Appart Fitness  
 Oullins

**Mail**  
 oullins@l-appart.net

**Téléphone**  
 06 12 89 73 20  
 09 84 18 11 49

**Superficie**  
 600 m<sup>2</sup>

**Ouverture**  
 Juillet 2015

L'Appart Fitness  
**Reims**

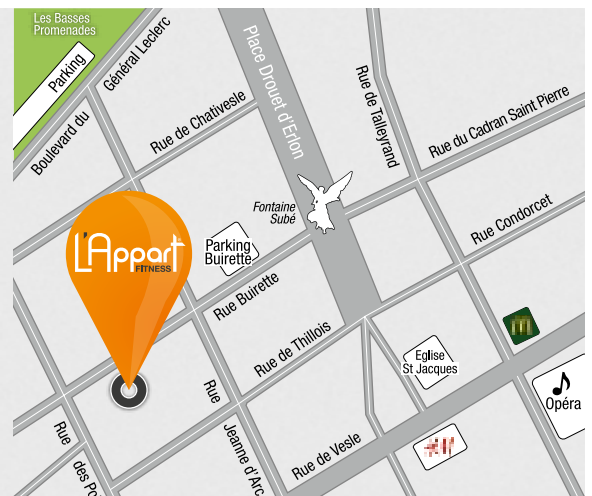
Flashez ce QR code



Reims, capitale mondiale du Champagne, ville du biscuit rose, du pain d'épices, du jambon... Il semblerait qu'une nouvelle saveur soit désormais installée en ville : le goût de l'effort et du plaisir de se dépenser. L'Appart Fitness s'invite chez vous avec plus d'une centaine de cours collectifs par semaine et des activités pour tous les goûts ! Vous aimez pédaler ? Le RPM, un cours de bike dynamique et ultra tonique sur les plans cardio et musculaire vous fera travailler cuisses, fessiers, abdos et bras, et brûler en moyenne 700 calories en 45 minutes. Quel que soit votre niveau chaque cours est adapté à tous !! De l'entrée au dessert en passant par le plat de résistance, L'Appart Fitness met les petits plats dans les grands pour vous satisfaire !!!

**161 cours collectifs** proposés chaque semaine

- |                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 100% Abdos                    | Stretching |
| Body Balance                  | TRX        |
| BodyAttack                    | Zumba      |
| BodyCombat                    | Zumba Ados |
| BodyPump                      |            |
| Circuit training              |            |
| Cross training                |            |
| Cuisse abdos fessiers (C.A.F) |            |
| CxWork                        |            |
| Pilates                       |            |
| RPM                           |            |
| Sh'Bam                        |            |
| Step                          |            |



**Adresse**  
37 rue Buirette,  
51100 Reims

**Facebook**  
L'Appart Fitness  
Reims

**Mail**  
reims@l-appart.net

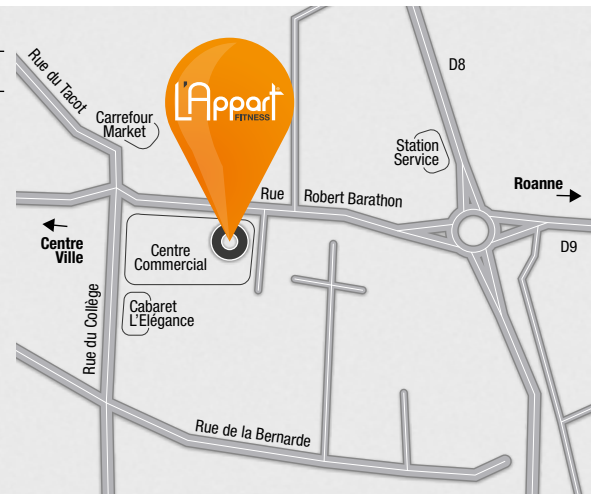
**Téléphone**  
03 26 24 15 54

**Superficie**  
1 200 m<sup>2</sup>

**Ouverture**  
Septembre 2015

**20 cours collectifs** proposés chaque semaine

- 100% Aqua
- Aquabody
- Aquacycling
- Aquadynamic
- Aquagym
- Aquastretching



# L'Appart Fitness Renaison



Flashez ce QR code

Tous les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur [www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)



Charmant village dans un cadre verdoyant et calme, Renaison vous invite à découvrir sa nouvelle salle de fitness L'Appart. Crépez au rythme de l'eau de la piscine et profitez des cours collectifs mis en place. Délectez vous du 100 % Aqua accessible à tous, d'un cours d'Aquacycling brûle graisses, d'Aquadynamic renforçant, d'Aquagym galbant ou encore d'Aquastretching assouplissant. Avec une équipe toujours à votre écoute, c'est le choix du roi que vous propose L'Appart Fitness Renaison !

**Adresse**  
554 rue du Collège,  
42370 Renaison

**Facebook**  
L'Appart Fitness  
Roanne Renaison

**Mail**  
renaison@l-appart.net

**Téléphone**  
04 77 62 47 45

**Superficie**  
205 m<sup>2</sup>

**Ouverture**  
Septembre 2016

## NOUVEAU CLUB

**103 cours collectifs** proposés chaque semaine

100% Abdos	BodyCombat
100% Aqua	BodyPump
Abdos fessiers (A.F.)	Cuisses abdos fessiers (C.A.F)
Aqua Zumba	Gym'Senior
Aquabody	L'Appart Run
Aquacombat	Pilates
Aquacycling	RPM
Aquadynamic	Step
Aquagym	Stretching
Aquastretching	Zumba
Body Balance	
Body Sculpt	
BodyAttack	



## L'Appart Fitness Roanne



Flashez ce QR code

Tous les **HORAIRES** et  
**PLANNINGS** des cours sur

[www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)



L'Appart Fitness s'installe dans la Loire, dans la ville de Roanne, afin d'offrir à ses habitants bien-être et détente. Grâce aux coachs présents pour vous aider à atteindre vos objectifs, vous n'aurez qu'à vous laisser porter par vos envies. N'hésitez plus à empoigner les appareils de musculation haut de gamme de la salle, à entreprendre un de nos nombreux cours collectifs passionnés ou à profiter de l'effet drainant de l'eau de la piscine du club. Avec des entraînements spécifiques à intensité variable, vous trouverez forcément l'activité adéquate !

### Adresse

54 rue Jean Moulin,  
42300 Roanne

### Facebook

L'Appart Fitness  
Roanne Rénaisson

### Mail

roanne@l-appart.net

### Téléphone

04 77 71 86 82

### Superficie

1 300 m<sup>2</sup>

### Ouverture

Juillet 2016



# L'Appart Fitness St-Quentin Fallavier



Flashez ce QR code

Tous les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur [www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)

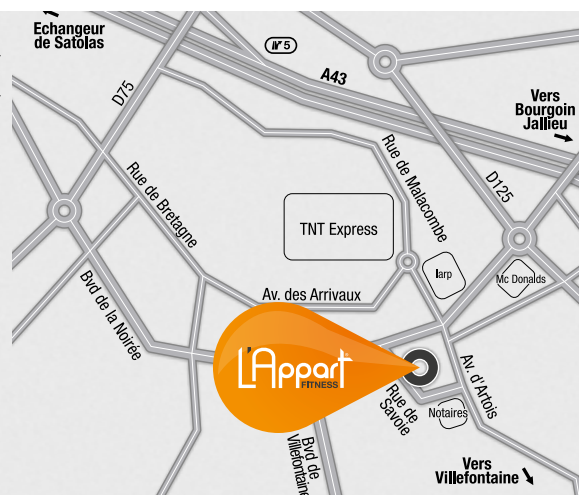


Vous souhaitez découvrir un club d'exception, flambant neuf, au dynamisme inégalable ? Ne cherchez plus, L'Appart Saint Quentin est fait pour vous ! Idéalement situé à proximité de l'une des plus grandes plateformes logistiques européennes, venez profiter de plus de 1 030 m<sup>2</sup> de surface dédiés au sport et au bien-être. Adhérez au club et bénéficiez d'un vaste plateau de musculation et cardio, lumineux et aéré. Découvrez également les 3 salles de cours à travers plus de 40 cours collectifs par semaine. De plus, L'Appart Saint Quentin s'occupe des plus jeunes ! Initiez vos enfants aux joies du sport le mercredi après-midi et pratiquez en toute sérénité... La relève est assurée !

## 70 cours collectifs proposés chaque semaine

100% Renfo  
Abdos fessiers (A.F)  
Ado Fitness  
Body Balance  
BodyCombat  
BodyJam  
BodyPump  
Circuit Training  
Cuisses abdos fessiers (C.A.F)  
Dance Kids  
Grit  
RPM  
Step

Stretching  
Teen Move  
Zumba



**Adresse**  
13, rue de Savoie,  
38070 St-Quentin Fallavier

**Facebook**  
L'Appart Fitness  
Saint-Quentin

**Mail**  
accueil.stquentin@l-appart.net

**Téléphone**  
04 26 38 90 95

**Superficie**  
1 030 m<sup>2</sup>

**Ouverture**  
Janvier 2015

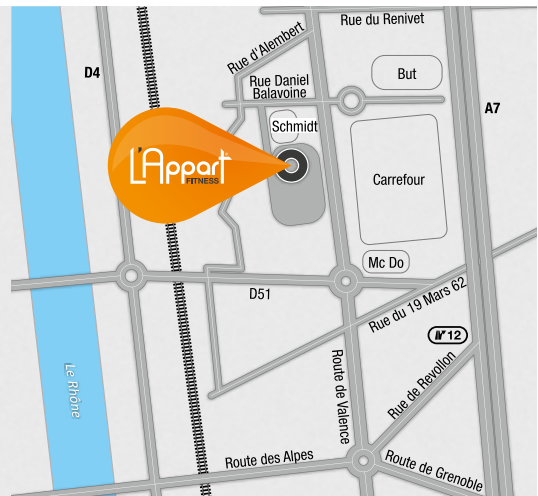
## CLUB

**103 cours collectifs** proposés chaque semaine

Abdos fessiers (A.F)	RPM
Body Balance	Sh'Bam
Body Sculpt	Step
BodyAttack	Stretching
BodyCombat	Teen Move
BodyJam	Zumba
BodyPump	
Cuisse abdos fessiers (C.A.F)	
CxWorx	
Dance Kids	
Pilates	



2015



**AGRANDISSEMENT 900 M<sup>2</sup> !**

L'Appart Fitness

# Salaise-Chanas



Flashez ce QR code

Tous les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur [www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)



Vous entendez c'est le bruit d'un club L'appart près de chez vous à Salaise sur Sanne! La grande nouveauté de cette rentrée est l'agrandissement du club sur 1400 m<sup>2</sup> ! De quoi profiter des espaces d'entraînement avec une salle de cours collectifs plus grande, un nouveau pôle d'entraînement avec de nouvelles installations et de nouvelles machines Matrix pour la remise en forme, la musculation et le cardio-training. Vous aimez le vélo ? Vous serez comblé par la nouvelle salle de RPM qui compte 50 vélos ! Venez suivre les puissants encouragements de vos coachs avec des cours variés adaptés à tous vos besoins, des cours cardio intenses aux méthodes plus douces comme le Pilates ! Si vous préférez le cinéma, vous pourrez suivre les cours Les Mills Cinéma, un avantage pour vous initier aux cours en douceur, en petit comité afin de vous mettre à l'aise. Venez profiter de l'atmosphère conviviale qui se dégage de ce club avec de nombreuses animations tout au long de l'année. Toute l'équipe de coachs sera prête à vous aiguiller pour réaliser vos objectifs et vous faire vivre une expérience unique!

**Adresse**  
215 rue d'Alembert,  
38150 Salaise-sur-Sanne

**Facebook**  
L'Appart Fitness  
Salaise-Chanas

**Mail**  
salaise-chanas@l-appart.net

**Téléphone**  
04 74 86 65 80

**Superficie**  
1 400 m<sup>2</sup>

**Ouverture**  
Juin 2013

## L'Appart Fitness

# Toulon

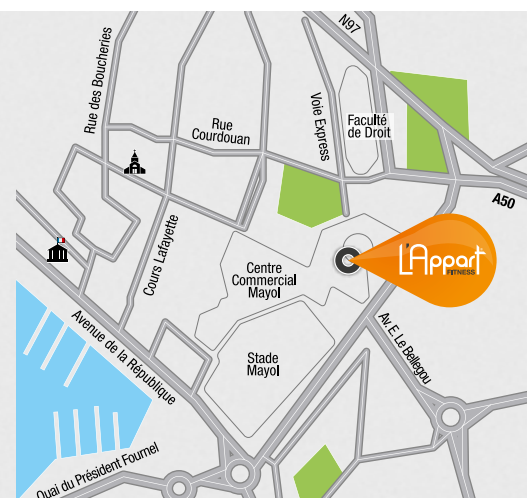
Tous les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur [www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)



Toulon, ville agréable du midi qui figure parmi les plus chaudes et ensoleillées de France, accueille un nouveau club L'Appart Fitness. Laissez-vous porter par le son des vagues, le chant des cigales et les musiques endiablées que dégage la salle et venez dès décembre découvrir un lieu de sport et de bien-être. Les coachs seront à votre écoute pour vous orienter vers les machines ou les cours collectifs qu'il vous faut. Un plus pour réaliser tous vos objectifs !

**Retrouvez un large panel d'activités** lorsque votre club L'Appart Toulon sera ouvert.

Découvrez notamment le Body Pump, le cours original avec barre et poids accessible à tous. Utilisant des charges moyennes et un grand nombre de répétitions, Body Pump vous offre un entraînement complet et une dépense calorique importante.



#### Adresse

Centre Commercial de Mayol,  
7 place Georges Pompidou, 83000 Toulon

#### Facebook

L'Appart Fitness  
Toulon

#### Mail

toulon@l-appart.net

#### Téléphone

06 02 12 45 25

#### Superficie

1 275 m<sup>2</sup>

#### Ouverture

Décembre 2016

## CLUB

**119 cours collectifs** proposés chaque semaine

Abdos fessiers (A.F)	Sh'bam
Body Balance	Step
Body Sculpt	Stretching
BodyAttack	Teen Move
BodyCombat	Zumba
BodyPump	
BodyJam	
Cross Training	
Cuisses abdos fessiers (C.A.F)	
CxWorx	
Dance Kids	
Pilates	
RPM	



# L'Appart Fitness Vienne-Seyssuel



Flashez ce QR code

Tous les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur [www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)



Vienne, ville prédestinée grâce à son fleuve, son lot de collines taillées dans les roches cristallines et ses terrasses fluviales, a toujours été un site idéal pour le développement et la modernité. Tel le Rhône qui a fixé définitivement son cours au pied du Massif central, L'Appart Fitness a décidé de s'y implanter depuis juin 2015. Une équipe dynamique et engagée vous attendra dans son club de 800 m<sup>2</sup>. Il est composé d'une salle de cours collectifs de 200 m<sup>2</sup>, à votre disposition pour vous offrir une palette d'une quarantaine de cours variés, d'une salle de cours de RPM, ainsi que d'un espace de 400 m<sup>2</sup> baignés par la lumière du jour et équipés de la dernière génération de machines Matrix.

### NOS PARTENAIRES



**Adresse**  
ZI de Seyssuel 755 route de Chasse,  
38200 Seyssuel

**Facebook**  
L'Appart Fitness  
Vienne-Seyssuel

**Mail**  
accueil-vienne@l-appart.net

**Téléphone**  
04 74 87 94 81

**Superficie**  
800 m<sup>2</sup>

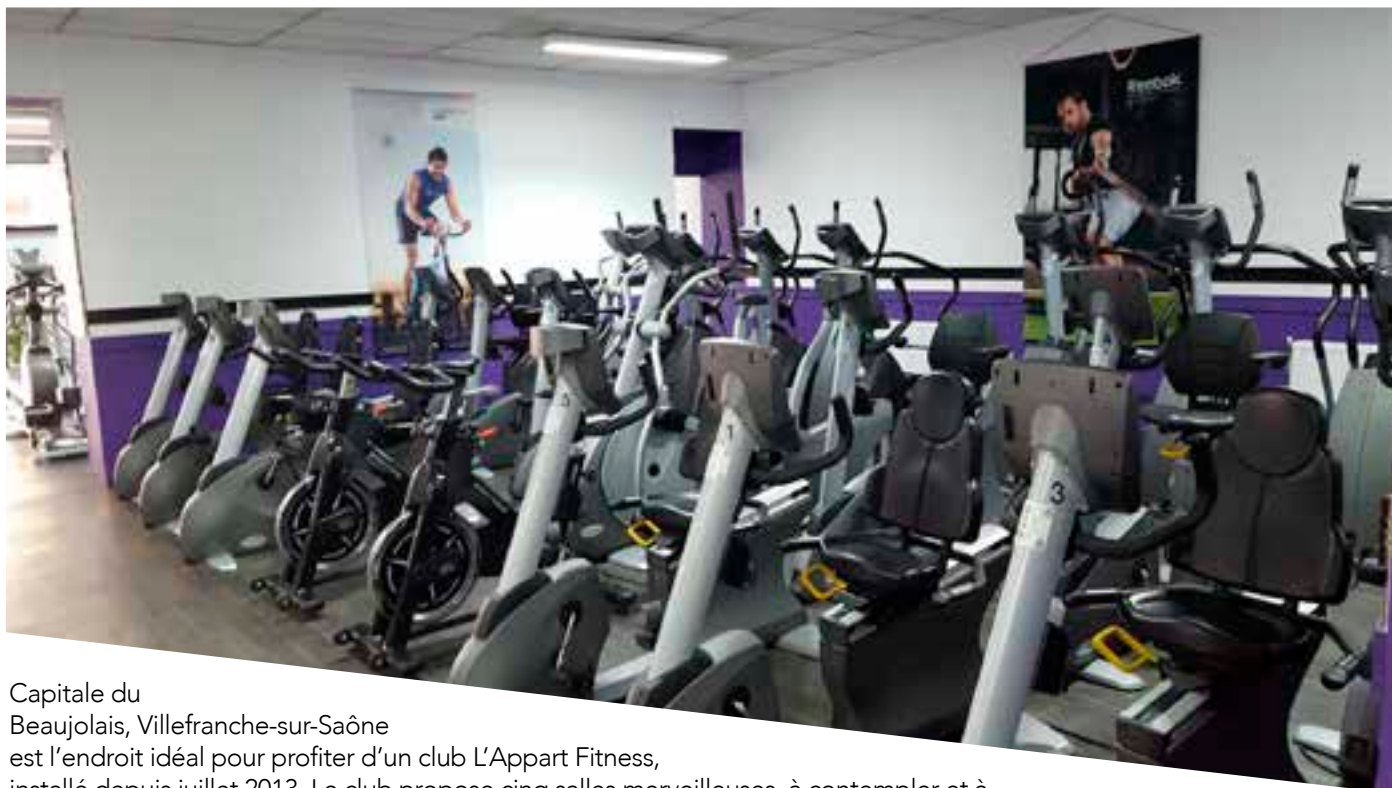
**Ouverture**  
Juin 2015

# L'Appart Fitness Villefranche-sur-Saône



Flashez ce QR code

Tous les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur [www.l-appart.net/clubs](http://www.l-appart.net/clubs)



Capitale du Beaujolais, Villefranche-sur-Saône est l'endroit idéal pour profiter d'un club L'Appart Fitness, installé depuis juillet 2013. Le club propose cinq salles merveilleuses, à contempler et à utiliser au gré de vos envies : cardio-training, musculation, cours collectifs mais aussi espace détente. Ouvrez grands vos yeux ainsi que vos poumons, et laissez-vous porter par l'atmosphère chic et conviviale de cette salle, pour profiter pleinement de vos séances de sport. Pour vous faciliter l'accès au club, un parking de 31 places est à votre disposition.

## 110 cours collectifs proposés chaque semaine

Abdos fessiers (A.F)  
Body Balance  
Body Sculpt  
BodyAttack  
BodyCombat  
BodyPump  
Circuit Training  
Cuisse abdos fessiers (C.A.F)  
CxWorx  
Grit  
Pilates  
RPM

Sh'Bam  
Step  
Stretching  
TRX  
Zumba



**NOUVEAU PARKING 25 PLACES :  
137 Boulevard Antonin Lassalle**

**Adresse**  
673 rue Loyson de Chastelus,  
69400 Villefranche-sur-Saône

**Facebook**  
L'Appart Fitness  
Villefranche

**Mail**  
commercial.villefranche@l-appart.net

**Téléphone**  
04 74 62 38 07

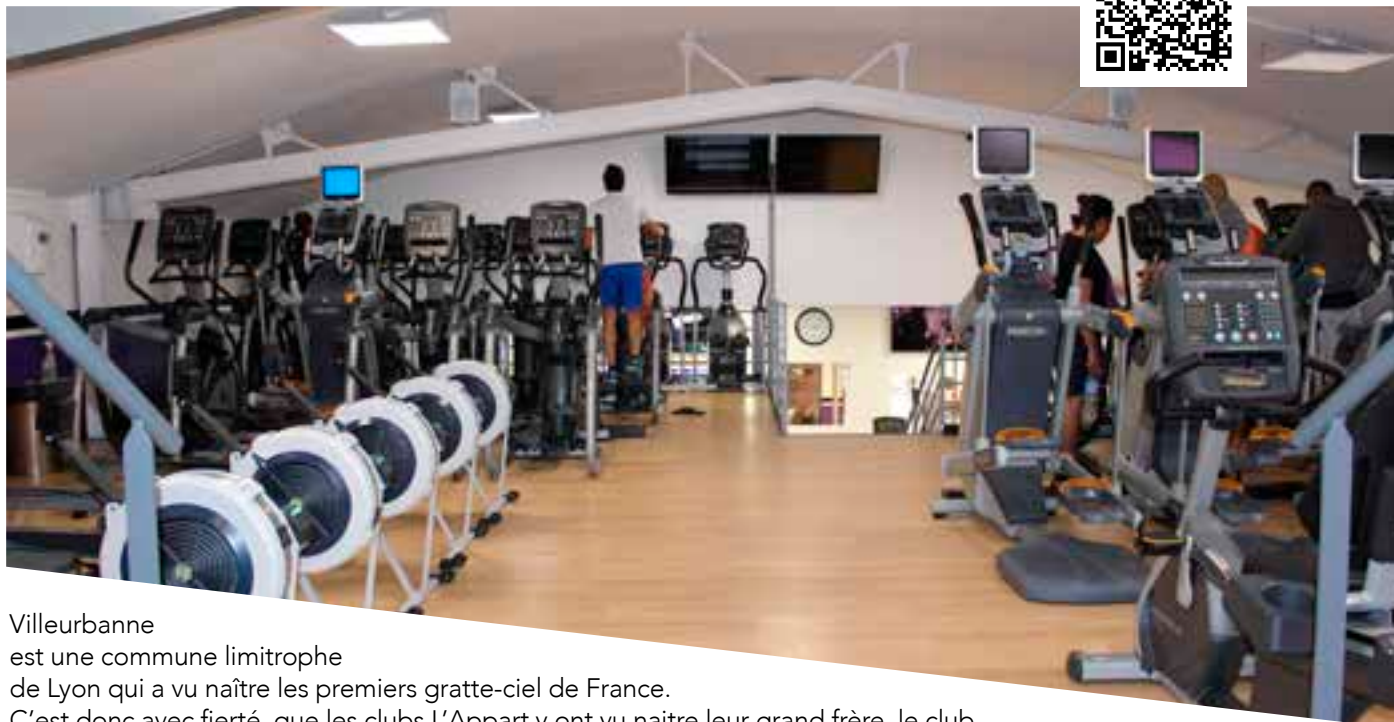
**Superficie**  
750 m<sup>2</sup>

**Ouverture**  
Juillet 2008

L'Appart Fitness

# Villeurbanne

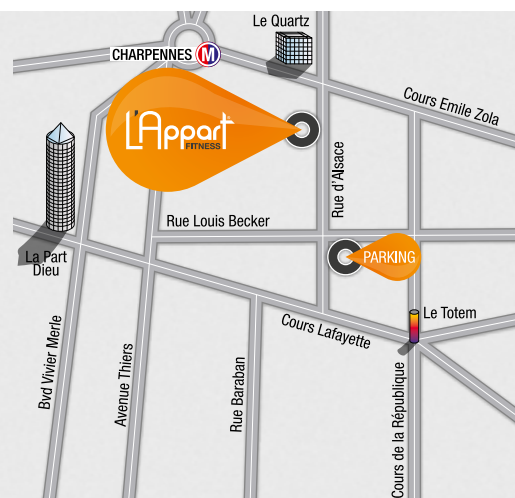
Flashez ce QR code



Villeurbanne est une commune limitrophe de Lyon qui a vu naître les premiers gratte-ciel de France. C'est donc avec fierté, que les clubs L'Appart y ont vu naître leur grand frère, le club Bodysculpt, depuis peu baptisé L'Appart Villeurbanne. Tout près du cœur urbain, venez constater l'esprit positif que dégage l'atmosphère de la salle villeurbanaise. Appréciez des moments de lâcher prise grâce aux activités physiques proposées, aux nombreux cours collectifs et aux espaces de cardio-training mis à disposition. Donnez-vous la possibilité de vous détendre dans l'espace piscine, sauna et hammam et d'observer au plus vite tous les avantages que propose ce club.

## 238 cours collectifs proposés chaque semaine

Abdos fessiers (A.F)	Cuisse abdos fessiers (C.A.F)
Aero	CxWork
Aquabody	Grit
Aquacycling	Pilates
Aquadynamic	RPM
Body Balance	Sh'Bam
BodyAttack	Step
BodyCombat	Stretching
BodyJam	TRX
BodyPump	Yoga
Body Sculpt	Zumba
Cross Training	



## AGRANDISSEMENT DE 300 M<sup>2</sup> !

**Adresse**  
42 rue d'Alsace,  
69100 Villeurbanne

**Facebook**  
L'Appart Fitness  
Villeurbanne

**Mail**  
villeurbanne@l-appart.net

**Téléphone**  
04 78 84 90 90

**Superficie**  
2 150 m<sup>2</sup>

**Ouverture**  
1997 : Bodysculpt  
Décembre 2015 : L'Appart



# RESTEZ DANS LA COURSE DE LA HAUTE INTENSITÉ

*la "Haute Intensité Intervale Training" (HIIT) est une méthode d'entraînement de format court et intense donnant des résultats rapides ... Il est prédit que cette tendance restera durant plusieurs années au Top des entraînements préférés... Les clubs qui ne proposent pas le HIIT, deviendront rapidement obsolètes.*

## CROISSANCE DE LA CONCURRENCE

Les entraînements HIIT divers et très variés arrivent de partout et grignotent des parts de marché jusque là réservées aux clubs traditionnels.

Malgré une tarification "premium", les boutiques gyms proposant des activités spécialisées comme le HIIT sont devenues très populaires et sont désormais classées N°2 dans le Top des entraînements derrière les cours collectifs et le personal training.

## RÉSULTATS PROBANTS

Le HIIT a fait ses preuves. Les recherches démontrent que le secret d'une excellente condition physique repose sur l'intensité d'entraînement et non sur la durée.

En remplaçant chaque semaine une des séances traditionnelles d'1 heure par 2 HIIT de 30mn, on constate une transformation physique plus rapide et plus importante chez le pratiquant.

Assurer à ses membres une transformation physique, c'est tenir ses engagements.

## HIIT COUVERTURE MEDIATIQUE

La "haute intensité interval training" est fortement médiatisée à la TV, à la radio, dans les magazines et sous l'influence des "people". L'acronyme HIIT est le mot qui fait le "buzz" dans l'industrie du fitness. HIIT, l'entraînement cool des jeunes.

## UN AIMANT POUR LA GÉNÉRATION MILLENNIUM

Les Millennials (personnes nées approximativement entre le début des années 1980 et le milieu des années 1990) veulent des résultats et ils les veulent rapidement. Plus que toutes les autres générations, ils recherchent de nouvelles formes d'expériences fitness qui proposent un bon rapport qualité/prix mais également qui leur fait gagner du temps.

**"La génération 18-34 ans représentent 50% des membres fréquentant les clubs et elle est le marché cible pour cette industrie. Il est plus difficile de les convaincre du fait que leur perception des activités proposées par les clubs traditionnels ne correspond pas à leurs besoins."**

– Les Mills AC Nielsen Research 2013.



RENDEZ-VOUS SUR LA LIGNE DE DÉPART

[www.lesmills.fr/grit](http://www.lesmills.fr/grit)

**LES MILLS**  
BUSINESS



# ZOOM SUR VOS PROCHAINS CLUBS



**EPAGNY**

« Suite à une année d'étude en Allemagne, j'ai été très séduite par le secteur du fitness. Prometteur et attrayant, le fitness n'est pas seulement le fait de s'entretenir. Il s'agit également d'un dépassement de soi, de détente et de bien-être. Le club de fitness est un lieu convivial qui aspire au bonheur des personnes qui s'y rendent ! »

**Marine Marquet**

« Après 26 ans d'expérience en gestion et comptabilité et avec mon expérience d'entrepreneur, j'ai vite été séduite par le concept de L'Appart Fitness. En effet, intégrer cette grande famille de professionnels fut une évidence pour moi dans la poursuite de ma carrière. L'Appart réunit les valeurs d'engagement, de rigueur, d'opiniâtreté, ainsi que de sécurité, qui sont chères à mon cœur. »

**Sonia Thivoz**



**SAINT-PRIEST**

Un homme d'action, ancien "nageur de combat" des forces spéciales et une ancienne gymnaste s'unissent pour créer un projet L'Appart Fitness... Après la Marine Nationale, j'ai poursuivi ma carrière civile pendant 30 ans dans le monde de l'Offshore. Pétrolier, puis comme Offshore Manager dirigeant des bateaux d'installations sous marines. Géraldine a toujours concilié sa vie de commerciale avec le monde de la course à pied et le sport Fitness qui sont ses passions. La franchise L'Appart Fitness est pour nous une évidence. Nous avons pu juger en tant que membre, son savoir-faire, les concepts humains, la qualité des équipements et celle des intervenants qui composent ses équipes. C'est à présent avec L'Appart Fitness qui représente si bien nos valeurs que nous allons poursuivre nos carrières et nos passions sportives.

**Hugues et Géraldine Debrabant**



**LOZANNE / TARARE**

« Passionné de sport et ayant fait de la compétition sportive au niveau national, j'ai pris la décision de faire de ma passion mon travail. Le côté humain et sportif que l'on retrouve dans une salle de sport m'a beaucoup plu. Le choix de L'Appart Fitness fut une évidence pour moi grâce à son savoir-faire, son concept, la qualité de ses équipes et des installations qui la composent. Cela reflète parfaitement les valeurs que je souhaite transmettre au quotidien dans ma salle de sport ! »

**Sébastien Lacroix**



**ANNECY**



**BEZIERS**

« Cela fait longtemps que je souhaite créer ma propre société. Passionné de nature et sportif dans l'âme, l'ouverture d'un club de fitness était un choix évident. Je m'entraînais à L'Appart de Crémieu lorsque sa manager, Catherine Dubois m'a présenté la franchise et ses membres. J'ai vite été convaincu et ai hâte d'ouvrir ma salle ! »

**Gaëtan Ciani**



# ZOOM SUR VOS PROCHAINS CLUBS



SÈTE

« J'aime le sport et le pratique depuis 30 ans. Il est pour moi inconcevable d'avoir une vie saine sans activité physique : rien de mieux pour évacuer le stress et doper sa santé voire sa longévité. L'idée de m'investir dans la gestion d'une salle de fitness a germé en moi au fil de ces dernières années. Je suis dynamique, disponible et j'apporte mon expérience du commerce forte de 25 années ! J'ai fait le choix de cette franchise pour l'expérience sportive de Patrick MAZEROT, son leadership, son projet d'entreprise, la stratégie marketing, le concept et le plus qu'apporte L'Appart Fitness par rapport aux autres clubs de Sète. »

Bianka Cremont

« Marié avec Zineb, nous avons 3 enfants de 10, 7 et 5 ans. Fort d'une expérience de chef d'entreprise dans une société de nettoyage, qui sera reprise par la suite par ma femme, cela fait longtemps que je voulais ouvrir ma salle de sport. Je me suis inscrit à L'Appart de Chaponost en mars 2016 en sachant déjà cela. J'ai choisi cet enseigne car elle est assez jeune et très bien implantée dans le secteur Lyonnais, avec un concept qui me plaît. »

David Gil

« Étant un passionné de sport et de culture physique, j'ai fait mes armes dans un des plus anciens clubs de Marseille. De par mon expérience de manager de plus d'une quinzaine d'année dans une salle de sport, il était donc naturel que je passe à l'étape supérieure en créant ma première salle de sport. J'ai rapidement choisi comme franchise L'Appart Fitness car nous partageons en tout point les mêmes convictions. »

Thierry Berghman



MARSEILLE

Venant du monde de la finance et de la comptabilité, ma passion du sport m'a amené à voir plus loin. J'ai déjà ouvert deux clubs, un à Givors et l'autre à Chaponost. Et un autre va ouvrir d'ici décembre à Toulon. Rive de Gier sera mon 4ème clubs, il marque une logique géographique avec celui de Givors et Chaponost. C'est de plus un beau retour au source pour mon associé, Stéphane et ses fils.

Georges Gaudillot



RIVE DE GIER

## ÉVASION FITNESS DEVIENT L'APPART FITNESS !

« Passionnés depuis toujours par le secteur de la remise en forme, après l'obtention de nos diplômes en biologie et conception, nous avons choisi de tenter de vivre de notre passion. Nous avons donc ouvert notre club en tant qu'indépendant en 2014 puis, afin de dynamiser notre image, nous nous sommes rapprochés de L'Appart Fitness pour les valeurs véhiculées par le groupe. »

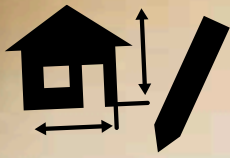
Audrey et Yoann Saunier



CRAPONNE



SAINT-BONNET-DE-MURE



# clubs en projet



**TOSHIBA**  
Leading Innovation >>>

\*TOSHIBA, à la pointe de l'innovation



# PERSONNALISER OPTIMISER RATIONALISER VOTRE GESTION DOCUMENTAIRE

Toshiba, partenaire historique de L'APPART.

Notre nouvelle technologie avancée **e-BRIDGE Next** vous propose des multifonctions connectés, aux fonctionnalités intelligentes et intégrées pour un usage simplifié et optimisé.

- > Une nouvelle interface tactile personnalisable et intuitive
- > Le cloud embarqué pour imprimer vos documents à distance et les stocker
- > Une sécurité renforcée des accès, des documents et des équipements

Autant de fonctionnalités pour rationaliser vos impressions, vos processus documentaires et vos flux d'informations.

Pour en savoir plus, contactez-nous :  
Toshiba Région Centre Est

Tél. : 04 72 71 21 21

[impression.toshiba.fr](http://impression.toshiba.fr)

Pour voir la vidéo : flashez le QR code



**NOUVELLE GAMME E-BRIDGE NEXT**



Credit photo: ©Thinkstock - aneszy.com - 02/16 - 10446

**TOGETHER  
INFORMATION**



# lexique des activités

Au milieu de tous ces termes quelques peu compliqués, il est parfois difficile de s'y retrouver. Laissez-nous vous aider à travers le lexique de nos activités\*. Concept et bénéfiques, retrouvez les cours qui vous conviennent le mieux ! Pour toujours plus de plaisir et de résultats, n'hésitez pas à demander conseil à nos coachs qui sauront vous orienter vers l'activité correspondant à vos objectifs.

\*Ces activités ne comprennent pas les cours Les Mills (voir « Les concepts Les Mills » p.94)

## Cours de renforcement musculaire



### 100% ABDOS

Les cours collectifs 100% Abdos sont des cours en travail spécifique localisé sur la sangle abdominale, le tout en musique ! Le principe est d'alterner du gainage actif ou passif, des mouvements d'inflexion ou de rotation, des squats, des ponts, afin de sculpter, tonifier et affiner votre sangle abdominale.

#### LES BÉNÉFICES

- Renforcement de la sangle abdominale.
- Amélioration de la force musculaire et de l'endurance.
- Tonifie et muscle le ventre.



### 100% RENFOS

Les cours collectifs de 100% Renfo sont des cours de renforcement général pour tonifier l'ensemble du corps. Les séquences d'exercices s'alternent sur le renforcement des cuisses et des fessiers, du dos et de la poitrine, des bras et des abdominaux.

#### LES BÉNÉFICES

- Sculpte et tonifie la silhouette.
- Renforce tous les muscles du corps.
- Brûle les graisses.



### A.F.

Les cours collectifs d'Abdos Fessiers (A.F.) proposent un travail spécifique localisé sur les abdominaux et les fessiers, le tout en musique ! Vous alternerez les exercices pratiqués au sol sur un tapis ou debout, pour renforcer les muscles de la ceinture abdominale et galber vos fessiers.

#### LES BÉNÉFICES

- Silhouette ferme et affinée.
- Renforce la sangle abdominale afin d'éviter les maux de dos.
- Galbe les fessiers.



### BODY SCULPT

Les cours collectifs de Body Sculpt, avec ou sans accessoire, permettent un travail ciblé sur l'ensemble des muscles du corps. Son programme est axé sur l'endurance et le renforcement musculaire, pour une silhouette sculptée et affinée !

#### LES BÉNÉFICES

- Brûle les calories.
- Travail de musculation sur tout le corps.
- Évacuation du stress accumulé.



### C.A.F.

Les cours collectifs de Cuisses Abdos Fessiers (C.A.F) consistent en un travail spécifique localisé sur les zones centrales du corps, le tout en musique ! Elle est composée d'exercices, avec ou sans matériel (haltères, élastiques, lestes et bâton). Vous alternerez les exercices au sol et debout, pour faire travailler les muscles des abdominaux, des cuisses et des fessiers.

#### LES BÉNÉFICES

- Améliore la force musculaire et l'endurance.
- Renforce la sangle abdominale.
- Modèle et tonifie tout le bas du corps (cuisses, abdos et fessiers).

## Cours cardio



### AERO

Les cours collectifs d'Aero (aérobic) sont des cours cardio-vasculaires, chorégraphiés. Vous bougez en musique, ce qui permet de développer votre endurance, votre souffle et votre coordination. L'Aero est une gymnastique douce et dynamique qui renforce le buste et assouplit tout le corps.

#### LES BÉNÉFICES

- Perte de poids.
- Raffermit l'ensemble de la silhouette
- Contribue à préserver votre capital santé.

**RPM**

Les cours collectifs de RPM sont des cours de vélo indoor au rythme de musiques puissantes. L'entraînement est intense, la sueur abondante et les endorphines au rendez-vous ! Pédalez en musique en faisant varier la résistance de travail en fonction du type de parcours : montagnes, terrains vallonnés, terrains mixtes, contre la montre, etc.

**LES BÉNÉFICES**

- Tonifier et sculpter vos jambes, vos fesses et vos hanches.
- Lutte contre le diabète.
- Plus d'énergie au quotidien.

**STEP**

Les cours collectifs de Step sont des cours cardio-vasculaires chorégraphiés. Vous marchez autour d'un step (marche d'escalier) en musique, ce qui permet de développer votre endurance, votre souffle et votre coordination.

**LES BÉNÉFICES**

- Brûle les calories.
- Améliore la capacité cardio-vasculaire et donc le souffle.
- Densité osseuse plus importante, lutte contre l'ostéoporose.

**Méthodes douces****PILATES**

Les cours collectifs de Pilates® proposent des techniques de renforcement des muscles profonds et en douceur pour les articulations ! Il s'agit d'une activité sportive complète qui a pour objectif de renforcer les muscles trop faibles et de décontracter les muscles trop tendus.

**LES BÉNÉFICES**

- Renforcement des muscles profonds.
- Gain en souplesse et maintien.
- Ventre plat.

**STRETCHING**

Les cours collectifs de Stretching regroupent de nombreuses méthodes d'étirement musculaire et aident à la décompression

articulaire. Détendez-vous, respirez doucement et c'est parti pour une séance particulièrement recommandée pour éviter les courbatures après des efforts musculaires et faciliter la circulation sanguine.

- Évacue les toxines.
- Facilite la circulation sanguine.
- Décontraction physique et psychologique.

**YOGA**

Les cours collectifs de Yoga sont inspirés des méthodes asiatiques de méditation. Ils permettent de travailler votre souplesse dans un esprit zen. Retrouvez l'harmonie entre votre corps et votre esprit à travers des exercices physiques plus ou moins poussés.

- Améliore votre résistance physique et psychique.
- Travail sur l'ensemble des muscles.
- Sentiment de relaxation intense.

**Small group training****CIRCUIT TRAINING**

Les cours collectifs de Circuit Training sont des cours complets sur une série de postes cardio et musculation. Le circuit est adaptable au niveau de chacun et de vos objectifs.

- Muscle l'ensemble du corps.
- Améliore les capacités cardio-vasculaires et donc le souffle.
- Perte de poids rapide.

**CROSS TRAINING**

Les cours collectifs de Cross Training sont des entraînements complets, regroupant des mouvements cardio et renfo. Vous enchaînez gainages, squats, pull up, mais à un plus haut niveau.

- Perte de poids rapide.
- Augmentation de la masse musculaire.
- Gain d'endurance cardio-vasculaire, respiratoire et musculaire.

**TRX**

Les cours collectifs de TRX, inventés par les forces spéciales américaines, sont de nouveaux systèmes d'entraînement par suspension. À l'aide de deux sangles non élastiques accrochées, vous travaillez en suspension à l'aide du poids de votre corps.

**LES BÉNÉFICES**

- Renforcement musculaire général
- Fortifie et affine le corps
- Travail des muscles profonds

**Danse****ZUMBA**

Les cours collectifs de Zumba® sont des programmes de danse-fitness d'inspiration latine, sur des rythmes entraînants et internationaux bourrés d'énergie. Accessible à toutes et à tous, quel que soit votre niveau de danse. Tout le monde est là pour s'amuser et se lâcher, sans prise de tête !

**LES BÉNÉFICES**

- Diminue les risques de problème cardio-vasculaire.
- Brûle les calories sans même vous en rendre compte.
- Tonification et renforcement musculaire.

**FREESTYLE**

Les cours collectifs de Freestyle sont des cours de danse chorégraphiés. Le Freestyle vous fait gagner en souplesse et en sens du rythme et se base sur des mouvements de frappes aux pieds, sur le sol, en rythme avec la musique.

**LES BÉNÉFICES**

- Travail musculaire sur tout le corps
- Brûle les graisses
- Développe l'endurance

# DÉCOUVREZ LES CONCEPTS

		DESCRIPTION
	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	BODYPUMP™ est le cours original avec barre et poids qui s'adresse à tout le monde. Utilisant des charges moyennes et un grand nombre de répétitions, BODYPUMP™ vous offre un entraînement complet et une dépense calorique importante.
	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	BODYCOMBAT™ est un entraînement inspiré des arts martiaux fort en énergie. Vous apprendrez comment donner des coups de poings et de pieds, vous améliorerez votre condition physique et gagnerez en force.
	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	BODYBALANCE™ est un cours de yoga accessible à tous. Il utilise une variété de mouvements dans toutes les amplitudes en relation avec la musique qui amélioreront votre esprit, votre corps et votre vie.
	<b>LES MILLS RPM</b>	RPM™ est un cours de vélo en salle, calé sur le rythme de musiques motivantes. Il permet de brûler un grand nombre de calories.
	<b>LES MILLS BODYATTACK</b>	BODYATTACK™ est un cours de fitness plein d'énergie combinant des mouvements athlétiques comme la course, les fentes et les sauts avec des exercices de pompes et les squats.renforcement
	<b>LES MILLS BODYSTEP</b>	BODYSTEP™ est un entraînement cardio complet qui booste les plus débutants comme les "vétérans" du fitness. Un cours qui va vraiment tonifier vos fesses et vos cuisses.
	<b>LES MILLS BODYVIVE ACTIVE</b>	BODYVIVE ACTIVE est le cours le plus complet que l'on puisse trouver. Bénéficiant des dernières données en matière de résultats sportifs, il mixe judicieusement le Force Fonctionnelle et le travail du centre du corps.
	<b>LES MILLS BODYJAM</b>	BODYJAM est un cocktail détonant des derniers mouvements de la danse et des tubes du moment pour transpirer en s'éclatant.
	<b>LES MILLS SH'BAM</b>	Un cours de danse hyper fun, qui rend démentiellement accro. Avec SH'BAM™, laissez votre égo aux vestiaires : venez juste avec une attitude joueuse, un esprit ouvert et un sourire malicieux.
	<b>LES MILLS CXWORX</b>	CXWORX™ rassemble les éléments essentiels pour un corps plus fort tout en sculptant votre taille. Un centre du corps plus fort vous rendra plus efficace dans tout ce que vous ferez, c'est le pilier sur lequel s'appuient toutes les parties de votre corps.
<b>LES MILLS GRIT   STRENGTH</b>		LES MILLS GRIT™ Strength est un entraînement intense de 30 minutes qui utilise des barres, des poids et des steps pour amener votre entraînement au niveau supérieur.
<b>LES MILLS GRIT   CARDIO</b>		LES MILLS GRIT™ Cardio est un entraînement intense de 30 minutes qui combine des exercices à impacts utilisant le poids du corps, et un entraînement explosif.
<b>LES MILLS GRIT   PLYO</b>		Basé sur les principes de pliométrie, LES MILLS GRIT™ Plyo est un entraînement intense de 30 minutes qui utilise un step pour augmenter la puissance, la vitesse et la force des jambes.

# LES MILLS

	DUREE	INTENSITE	RESULTATS
<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>55*</b> minutes	Intensité moyenne à forte	Sculpte et tonifie votre corps Améliore la résistance de vos os Améliore la force de votre centre du corps
<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	<b>55*</b> minutes	Intensité forte	Brûle des calories Améliore la force et l'endurance Développe la confiance en soi et la coordination
<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	<b>55*</b> minutes	Intensité faible	Améliore la force et la souplesse Bénéfiques sur le corps et l'esprit Sensation de sérénité et de détente après le cours
<b>LES MILLS RPM</b>	<b>45</b> minutes	Intensité moyenne à forte	Améliore votre capacité aérobie Brûle des calories et des graisses
<b>LES MILLS BODYATTACK</b>	<b>55*</b> minutes	Intensité forte	Tonifie et sculpte votre corps Améliore votre coordination et votre agilité
<b>LES MILLS BODYSTEP</b>	<b>55*</b> minutes	Intensité moyenne à forte	Améliore votre condition physique Tonifie et sculpte vos fesses et vos jambes Améliore votre coordination et votre agilité
<b>LES MILLS BODYVIVE ACTIVE</b>	<b>55*</b> minutes	Intensité faible à moyenne	Développe votre condition physique et votre force Améliore votre coordination Brûle des calories Augmente votre énergie
<b>LES MILLS BODYJAM</b>	<b>55*</b> minutes	Intensité moyenne à forte	Brûle des calories Améliore votre coordination Vous rend addict à la danse Procure une forme unique d'auto-expression
<b>LES MILLS SH'BAM</b>	<b>45</b> minutes	Intensité moyenne	Brûle des calories Tonifie et sculpte votre corps Développe votre expression corporelle Améliore votre coordination
<b>LES MILLS CXWORX</b>	<b>30</b> minutes	Intensité moyenne à forte	Renforce et tonifie les muscles du centre du corps Développe la force fonctionnelle Améliore votre endurance
<b>LES MILLS GRIT   STRENGTH</b>	<b>30</b> minutes	Intensité forte	Développe les principaux groupes musculaires Met votre métabolisme à rude épreuve pour continuer à brûler des graisses plusieurs heures après votre entraînement
<b>LES MILLS GRIT   CARDIO</b>	<b>30</b> minutes	Intensité forte	Améliore rapidement vos capacités athlétiques Augmente votre vitesse Optimise la dépense calorique pendant l'entraînement
<b>LES MILLS GRIT   PLYO</b>	<b>30</b> minutes	Intensité forte	Améliore rapidement vos capacités athlétiques Construit un corps puissant et agile Augmente l'endurance musculaire et la résistance



# OFFRE SPÉCIALE PARRAINAGE

**1 MOIS OFFERT  
POUR LE PARRAIN  
& POUR LE PARRAINÉ**

Uniquement sur RDV. Offre valable selon les clubs  
et les conditions affichées à l'accueil.  
Sur présentation de ce coupon.

**UN MOIS  
D'ABONNEMENT  
OFFERT !**

**POUR TOUTE  
SOUSCRIPTION  
D'UN ABONNEMENT**

Uniquement sur RDV. Offre valable selon les clubs  
et les conditions affichées à l'accueil.  
Sur présentation de ce coupon.



**UNE VISITE DÉCOUVERTE  
OFFERTE !**

**DÉCOUVREZ TOUS  
LES AVANTAGES  
DE VOTRE CLUB  
L'APPART FITNESS**

Uniquement sur RDV. Offre valable selon les clubs  
et les conditions affichées à l'accueil.  
Sur présentation de ce coupon.





Date : .....

Heure : ..... h .....

Contact accueil : .....

Contact commercial : .....

## FICHE CONTACT

POUR MIEUX FAIRE CONNAISSANCE  
DOCUMENT À REMETTRE A VOTRE CLUB

Mme  Mlle  M. NOM : ..... PRENOM : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Tél. mobile : ..... Tél. domicile : ..... Email : .....

Date de naissance : ..... / ..... / ..... Profession :  Etudiant  Salarié  Artisan  Prof. Libérale  Cadre  Retraité  Sans emploi

### COMMENT NOUS AVEZ-VOUS CONNU ?

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Le club est proche de mon lieu de travail | <input type="checkbox"/> J'ai vu des publicités dans la presse | <input type="checkbox"/> On m'a recommandé le club            |
| <input type="checkbox"/> Le club est proche de mon domicile        | <input type="checkbox"/> J'ai vu des affiches en ville         | <input type="checkbox"/> J'ai reçu un prospectus              |
| <input type="checkbox"/> Evènements (salons...) .....              | <input type="checkbox"/> Je vous ai découvert sur Internet     | <input type="checkbox"/> J'ai trouvé le club dans un annuaire |
| <input type="checkbox"/> J'ai entendu / vu des spots radio / TV    | <input type="checkbox"/> Via les réseaux sociaux               | <input type="checkbox"/> Autrement : .....                    |
| <input type="checkbox"/> Parrainage : Nom du parrain .....         | Prénom .....   |   |

### VOTRE PROFIL SPORTIF

#### Expérience Sportive

- Sport collectif : .....
- Sport individuel : .....
- Sport de plein air : .....
- Fitness / Salle de sport : .....
- Aucune

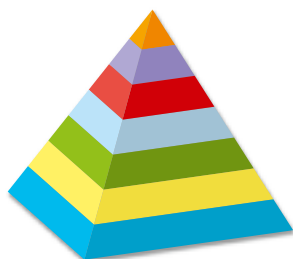
#### Objectifs

- Santé  Détente
- Prépa. Physique  Danse
- Amincissement  Convivialité
- Renf. Musculaire  Cours Collectifs
- Autre : .....

#### Fréquentation

- Nombre de séances par semaine :
- Une  Deux  Trois
- Je souhaite bénéficier d'une offre de Personal Training :
- Oui  Non

### VOS HABITUDES ALIMENTAIRES



- Sucre & produits sucrés
- Matières grasses
- Viande, poisson, oeuf
- Produits laitiers
- Légumes & fruits
- Céréales & dérivés
- Boisson

	Proportion équilibrée	Trop grande quantité	Trop faible quantité
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Globalement, j'estime manger :

- En proportion équilibrée
- En trop grande quantité
- En trop faible quantité

Remarques : .....

.....

.....



**PASS'FORM**

ABONNEMENT MENSUEL  
PAIEMENT MENSUALISE  
SANS ENGAGEMENT DE DUREE  
RESILIALE A TOUT MOMENT  
PRIX GARANTI A VIE

#### DANS VOTRE SAC :

- Tenue de sport
- Bouteille d'eau
- Baskets propres
- Serviette de douche
- Serviette appareils
- Cadenas pour le casier

#### HORAIRES D'ENTRAINEMENT

6H - 23H  
7j / 7  
365j / an

#### 1 Carte pour tous les clubs en France

Cours collectifs, suivi individuel et encadrement personnalisé par nos équipes de professeurs.

Horaires d'accueil, plannings et renseignements  
[WWW.L-APPART.NET](http://WWW.L-APPART.NET)



## LES FORMULES CHIC & COSY A CHACUN SON HEURE, CHACUN SON PRIX

**Avec sa carte, chaque adhérent peut s'entraîner dans tous les clubs L'Appart en France.**

Dès son inscription, il est pris en charge afin d'optimiser l'atteinte de ses objectifs. Un premier rendez-vous est fixé avec un coach diplômé qui définira un programme d'entraînement et **validera l'accès au service libre**.

Nous proposons quatre formules d'abonnements mensuels accessibles à tous. La tarification peut varier en fonction de la zone sur laquelle le club L'Appart est implanté.

	PRIVILÈGE	TEMPO	MATINÉE	SOFT		
	<b>49€</b> / mois	<b>39€</b> / mois	<b>29€</b> / mois	<b>19€</b> / mois		
	119 heures d'accès par semaine Plus de 120 cours collectifs*	77 heures d'accès par semaine Plus de 90 cours collectifs*	42 heures d'accès par semaine Plus de 50 cours collectifs*	28 heures d'accès par semaine Plus de 30 cours collectifs*		
6h	DE 6H À 23H 7 JOURS SUR 7 <i>Fin d'accès au club : 21h30</i>	DE 6H À 17H 7 JOURS SUR 7 <i>Fin d'accès au club : 15h30</i>	DE 6H À 13H 7 JOURS SUR 7 <i>Fin d'accès au club : 11h30</i>		<b>SERVICE LIBRE</b>  <b>ENCADREMENT &amp; ACCUEIL</b>  <small>Les horaires d'encadrement &amp; accueil peuvent varier selon les clubs.</small>	
7h						
8h						
9h						
10h						
11h						
12h						
13h						DE 13H À 17H 7 JOURS SUR 7 <i>Fin d'accès au club : 15h30</i>
14h						
15h						
16h						
17h						
18h						
19h						
20h						
21h						
22h						
23h				<b>SERVICE LIBRE</b>		

\* Moyenne nationale de cours proposés par les clubs L'Appart pour ce type d'abonnement. Certains clubs peuvent proposer des activités optionnelles (piscines, arts martiaux, etc).

### ÎLE DE FRANCE

Les tarifs des clubs de la région parisienne sont majorés de 10€ / mois.

### PREMIUM

Activités proposées par les clubs Premium : Piscine & aquabike, Box Training, ...  
L'accès à ces activités est exclusivement réservé aux adhérents des clubs Premium et fait l'objet d'une majoration de 10€ / mois et sur l'abonnement Privilège uniquement.

**Carte de membre : 65€**  
Payable une seule fois lors de l'inscription

Tarifs spéciaux

1 mois  
99€

Séance d'essai  
19€ l'unité / 10€ sur parrainage

### L'Appart Magazine est édité par ESPRIT D'ACTION

La reproduction des textes, dessins et photographies publiés dans ce magazine demeure la propriété exclusive du magazine L'Appart qui se réserve tout droit de reproduction et de traduction dans le monde entier. L'éditeur n'est pas responsable des documents qui lui sont spontanément adressés. toutes les photos de ce magazine sont "droits réservés". La rédaction n'est pas responsable des documents qui lui sont spontanément adressés.

**Tirages** : 30.000 exemplaires certifiés

**Numéro ISSN** : en cours



**Remerciements** à Catherine Saada pour sa relecture du magazine.

L'Appart Magazine est diffusé dans tous les clubs de Lyon (Bellecour, Gambetta, Opéra, Prefecture, République, Tête d'Or et Vaise), ainsi qu'à Aix-Les-Bains, Argenteuil, Beaune, Belleville, Belley, Bernin-Crolles, Beynost, Bourgoin-Jallieu, Caen, Carré de Soie, Chalon Centre, Chaponnay, Chaponost, Chatenoy-le-Royal, Cherbourg, Clermont-Ferrand, Coignères, Crémieu-Tignieu, Epernay, Givros, Jaunay-Clan, Le Creusot, Mâcon-Varennes, Massieux, Morestel, Mulhouse, Oullins, Reims, Renaison, Roanne, Saint-Quentin Fallavier, Salaise-Chanas, Toulon, Vienne-Seysssel, Villefranche-sur-Saône et Villeurbanne.

# N°6

Automne-hiver 2016/17

**Éditeur** : ESPRIT D'ACTION

**Directeur de publication** : Patrick Mazerot

**Rédactrice en chef** : Chloé Charmetton

**Directeur artistique** : Manuel Fernandes / MOG DESIGN

**Infographiste** : Aurélien Tosolini / L'Appart Fitness

**Photographes** : Manon Milley, Gilles Reboisson

**Couverture**

Photo © Stéphane&Marguerite Rambaud

### ÉDITEUR

ESPRIT D'ACTION

Au capital de 15.000 €

10 boulevard Baron du Marais

69110 Sainte Foy-Lès-Lyon | FRANCE

Tél./Fax +33 (0)4 78 24 23 65 | [www.espritdaction.fr](http://www.espritdaction.fr)

**Contact** : Frédéric Poty

Tél. +33 (0)6 67 89 14 62

Mail : [f.poty@l-appart.net](mailto:f.poty@l-appart.net)

### CONCEPTION GRAPHIQUE

**Maquette** : MOG DESIGN

Tél. +33 (0)9 72 19 00 93 | [www.mog-design.com](http://www.mog-design.com)

**Mise en page** :

Manuel Fernandes / MOG DESIGN

Aurélien Tosolini / L'Appart Fitness



N°1



N°2



N°3



N°4



N°5

