

A man with a beard and short hair, wearing a grey t-shirt and black wristbands, is smiling broadly with his eyes closed. He is standing in a gym with various pieces of equipment visible in the background.

L'Appart[®] FITNESS

*Faire battre
mon coeur*

FASHION ADDICT
Dessous chic

BIEN-ÊTRE
Booster sa
force intérieure

CONSEILS FITNESS
Le Body Balance



édito



Patrick Mazerot,
Président de L'Appart Fitness et
Directeur de Publication du magazine

L'Appart Fitness, *On sporte* mieux ensemble !

Quand je suis arrivé en 1996 sur le marché du fitness, il était figé, dominé par des clubs difficiles d'accès en termes de performances et de budget. D'emblée, nous nous sommes attelés à lutter contre la frime et la gonflette. À l'origine de L'Appart : Une idée simple, **ouvrir en grand les portes** des clubs de fitness pour que chacun puisse pratiquer le sport-plaisir à des prix abordables. Rendre le sport **accessible à tous**, permettre à chacun de développer son potentiel **santé** et construire avec vous une nouvelle vision du fitness, en prônant un coaching de qualité, des valeurs mêlant bonne humeur, convivialité et respect... Mon rêve est aujourd'hui devenu réalité.

Dix ans après sa création, l'aventure de L'Appart Fitness se poursuit. Avec la reprise des enseignes Amazonia, Gigagym et Wideclub, l'entreprise devient le premier groupe français de clubs chics et cosy. Fort de 120 clubs, dont 55 détenus en propre et 65 en franchise, L'Appart rejoint le top 5 des réseaux de fitness en France. De grandes métropoles comme Paris, Lyon, Dijon, Saint Etienne et Montélimar accélèrent le développement de notre concept de club fitness premium, accessible au plus grand nombre grâce à des tarifs attractifs.

Précurseurs de l'abonnement sans engagement, nous proposons aujourd'hui trois formules à partir de 19 € par mois. Avec l'offre familiale la plus généreuse du marché, l'abonnement Privilège offre pour 24,50 € mensuels, un accès illimité à chaque membre de la famille à tous les clubs de l'enseigne. Cette dynamique de service haut de gamme au meilleur prix positionne L'Appart parmi les 3 leaders français, selon le dernier 60 Millions de consommateurs (N° 544 du 01 Janvier 2019)

Alors, amoureux de sport, fans de fitness ou timides novices, nous sommes incroyablement heureux de vous accueillir dans les clubs L'Appart Fitness où le sport se décline en mode de vie. Excellente lecture à tous pour ce magnifique magazine N°10 qui vous délivrera toutes les astuces et les recettes pour vous accompagner avec nos professeurs diplômés d'état et nos cours collectifs où le Fitness se conjugue avec le mot plaisir.

Vœux et santé à volonté !

○ Club L'Appart Fitness ● Zone signée ● Projet de club

WWW.L-APPART.NET

1 CARTE = 120 CLUBS EN FRANCE



sommaire

PAGE 7 PORTRAIT DE MANAGER

Les love machines d'Ornella et Thibault REVEL

PAGE 10 FICHE CONCEPT : LESMILLS SPRINT



PAGE 12 L'APPART

Karine, la reine du ski de vitesse



PAGE 13 BEAUTÉ INTÉRIEURE

PAGE 16 TEST

La vie est-elle pour vous un parcours ou une course ?

PAGE 18 CONSEILS FITNESS

Les trois piliers du Body Balance

PAGE 19 FASHION ADDICTS

PAGE 21 COULISSES

- 21 Denis DAON : Plein cap sur le sport santé
- 39 Aurélie ZUCCA : L'olympisme à vos pieds !

PAGE 22 APPART PEOPLE



PAGE 28 ESCAPADES

- Le Briançonnais, c'est le Pérou !
- La Winter Spartan Race
- Robinsonner sur les Iles Paul Ricard

PAGE 31 PAROLES D'ADHÉRENTS

Qui se rencontrent et se racontent à L'Appart !

PAGE 32 UNE SAISON DANS LA COURSE

PAGE 36 MANGER PLUS SAIN

- Gaspacho tomates & fraises, mozza fumée
- Riz au lait aux fruits rouges, coulis de fraise au basilic

PAGE 42 LES CLUBS L'APPART FITNESS

PAGE 90 ZOOM SUR LES PROCHAINS CLUBS

PAGE 92 LEXIQUE DES ACTIVITÉS

L'APPART

LA CRÉATION D'UN LEADERSHIP FRANÇAIS

« Le sport comme mode de vie », tel est le principe fondateur d'un leader français regroupant 120 clubs fin 2018. Numéro un du secteur en Auvergne Rhône-Alpes, L'Appart Fitness conforte sa présence nationale, de Paris à la moitié Nord de la France. Fort de 114 000 adhérents, le groupe emploie 442 collaborateurs et vise 60M€ de chiffre d'affaires à la fin de l'année.

Acteur majeur du midmarket en France, L'Appart Fitness a fait de ses qualités de services et d'accompagnements, le meilleur moyen de s'imposer sur un marché français au fort potentiel de développement. « Avec 5% de progression sur un marché dominé par ses voisins allemands et britanniques, note David Mazerot Vice-Président du Groupe, la France présente un potentiel de trois millions d'adhérents à séduire, de trois mille clubs à ouvrir. »



Convention de L'appart Fitness Le sport comme mode de vie

« Plus d'humain, plus de services, plus de sport... »
Un credo en forme de challenge pour Patrick Mazerot, PDG de L'Appart Fitness. L'acteur majeur du midmarket français entend passer le cap des 200 clubs en 2023.

par Jocelyne VIDAL

UNE CROISSANCE FULGURANTE

Passionné de sport - de la planche à voile à l'escalade, en passant par le rugby et l'aviron - le diplômé des Sciences et Techniques des Activités Physiques et sportives crée son premier club Body Sculpt en 1997 à Villeurbanne. Dix ans après, l'aventure de L'Appart Fitness démarre avec l'ouverture en 2007 d'un premier club de 250 m² à Lyon, à deux pas de la Place Bellecour.



Le concept de club fitness premium, chic et cosy, accessible à tous, proposant des cours collectifs encadrés par des coachs professionnels se développe dans un premier temps en filiales puis s'ouvre à la franchise à partir de 2011. En 2015, une première levée de fonds donne naissance à deux nouvelles filiales à Lyon Tête d'Or (1 700 m²) et Lyon Préfecture (1 500 m²). Avec le soutien financier d'Amundi Private Equity Funds, une seconde levée de fonds d'envergure permet à L'Appart Fitness d'intégrer les clubs Amazonia, Gigagym, Wideclub, propriété du groupe Nextalis et d'accélérer le maillage du territoire national. « Le temps de passer de 50 à 111 clubs en juillet 2018, 120 à la fin de la même année, le groupe, souligne son Président Patrick Mazerot, connaît une croissance exponentielle. »



300 000 ADHÉRENTS À L'HORIZON 2023

« Plus d'humain, plus de services, plus de sport ». Le credo de L'Appart se traduit illico en chiffres par la voix de David Mazerot : « Nous allons faire en sorte que le mariage avec Nextalis porte ses fruits : 300 000 adhérents, 700 collaborateurs, un chiffre d'affaires de plus de 100M€ TTC et l'ouverture de plus de 200 clubs, voilà nos ambitions pour 2023, ce bel avenir du Fitness nous allons le créer tous ensemble en sachant que demain, ces chiffres ne voudront plus rien dire, nous allons faire tellement mieux ! »

Une enseigne récompensée

IREF : meilleur franchisé de France



2015

Carole Marquois & Samuel Hours

2 Clubs :
L'Appart Salaise-Chanas
L'Appart Vienne



2016

Damien Ménand

4 Clubs :
L'Appart Chatenoy
L'Appart Chalon
L'Appart Beaune
L'Appart Le Creusot



2018

Ornella et Thibault REVEL

2 Clubs :
L'Appart Clermont-Ferrand
L'Appart Cournont d'Auvergne



Interview Les love machines d'Ornella et Thibault REVEL

Cinq ans après leur rencontre à l'ancien Body Sculpt de Villeurbanne, les gérants de L'Appart Fitness à Clermont Ferrand et Cournon d'Auvergne règlent les tablettes d'un 3^{ème} club. Rencontre avec un duo chic et choc.

Propos recueillis par Jocelyne VIDAL

Parlez-nous de votre parcours avant l'ouverture de votre premier club L'Appart

Ornella et Thibault : Je n'étais pas sportive du tout ! Après un Master de Droit Pénal à Lyon 3, j'ai décroché aux USA un autre Master de Justice Criminelle.

A mon retour en France en 2011, je n'ai pas trouvé de travail dans ma branche. C'est ainsi que je me suis retrouvée hôtesse d'accueil dans un ancien Body Sculpt.

Ingénieur informaticien, Thibault en était adhérent lorsque nous nous sommes rencontrés en 2013, deux ans avant que l'établissement ne devienne L'Appart Fitness Club de Villeurbanne.

« Monte ton club ! » s'est exclamé Patrick Mazerot quand je lui ai fait part de ma lassitude du métier d'hôtesse. J'adore le sport et ne me vois pas passer ma vie dans un bureau, alors on se lance ! » La réaction de Thibault ne s'est pas fait attendre lorsque Patrick nous a proposé le rachat de L'Appart Fitness Clermont Ferrand en novembre 2014.

Il a si bien fonctionné que nous avons ouvert en juillet dernier L'Appart Fitness Cournon d'Auvergne. Nous espérons bien y cartonner avant de prendre la gérance d'un troisième club à Clermont Ferrand, à la faveur de l'intégration des clubs Amazonia dans le groupe L'Appart.

Comment définir vos motivations de chefs d'entreprise ?

O.T. : Toute ma famille exerce en libéral et pas plus que moi, Thibault n'entendait rester salarié. Nous voulions être nos propres patrons, même avec plus de travail à la clé. Les vacances, ce sera pour plus tard ! On donne tout à un concept auquel on croit. Et puis le travail, c'est une valeur que nous partageons tous deux à fond, en vivant et travaillant ensemble 24 heures sur 24, au côté d'Arya, notre puce de deux mois que les adhérents adorent chouchouter !

Auriez-vous pu choisir une autre franchise que L'Appart ?

O.T. : En aucun cas ! Le problème de nombreuses salles de sport est d'entretenir les stéréotypes du musculéux devant la glace et de la fille en brassière dans les vestiaires. Cette image n'existe pas à L'Appart. Avec un grand nombre de cours collectifs et des activités extrêmement diversifiées, il s'agit avant tout de faire aimer le sport aux adhérents pour préserver leur santé. La qualité de l'ambiance familiale, le suivi de coachs, automatiquement proposé et inclus dans un forfait sans engagement, une large amplitude horaire – 6H à 23H- font toute la différence à L'Appart.



Quels sont les atouts de vos clubs ?

O.T. : Nos adhérents apprécient le côté familial de notre management à l'américaine ! Après avoir passé les diplômes requis, nous donnons des cours, tout en dirigeant des clubs où nous pouvons ainsi remplacer au pied levé un coach absent. Le fait de mieux comprendre de l'intérieur, le travail de nos équipes participe à notre ambiance cool !

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

Pour voir la vidéo : flashez le QR code



NOUVELLE GAMME E-BRIDGE NEXT



Crédit photo: ©Thinkstock - aresy.com - 05/16 - 10446

**TOGETHER
INFORMATION**



terre de running

ANALYSE DE LA FOULÉE PAR VIDÉO



RUNNING - TRAIL - MARCHE NORDIQUE



*Fabien Antolinos, Team Terre de Running
Vainqueur du Lavaredo Ultra Trail 2017 - 8^{ème} du 90 km du Mont-Blanc*

CONSEILS ET EXPÉRIENCE

- Personnalisation du choix des chaussures et prévention des blessures
- Tout l'équipement : chaussures, textile, électronique, diététique, accessoires
- Des animations, des sorties et des testings toute l'année

DÉJÀ 20 MAGASINS SPÉCIALISTES

TDR Albertville (73) 04 79 32 81 68 - albertville@terrederunning.com
TDR Anthy-sur-Léman (74) 04 50 16 28 83 - anthy-sur-leman@terrederunning.com
TDR Antony (92) 09 81 41 41 04 - antony@terrederunning.com
TDR Bidart (64) 05 59 54 77 05 - bidart@terrederunning.com
TDR Bourgoin-Jallieu (38) 04 74 19 04 10 - bourgoin-jallieu@terrederunning.com
TDR Craponne (69) 04 78 44 08 67 - craponne@terrederunning.com
TDR Décines (69) 04 78 89 95 54 - decines@terrederunning.com
TDR Dreux (28) 02 37 55 19 36 - dreux@terrederunning.com
TDR Echirolles (38) 04 76 22 25 98 - echirolles@terrederunning.com
TDR Grenoble (38) 04 76 43 48 45 - grenoble@terrederunning.com

TDR Lannion (22) 02 96 35 71 48 - lannion@terrederunning.com
TDR Limonest (69) 04 72 54 62 73 - limonest@terrederunning.com
TDR Lyon (69) 04 72 77 53 85 - lyon@terrederunning.com
TDR Nouméa (98) +687 28 87 18 - noumea@terrederunning.com
TDR Puteaux (92) 01 41 91 06 19 - puteaux@terrederunning.com
TDR Quétigny (21) 03 80 45 61 50 - quetigny@terrederunning.com
TDR Saint-Etienne (42) 04 77 90 57 66 - saint-etienne@terrederunning.com
TDR Saumur (49) 02 41 67 42 34 - saumur@terrederunning.com
TDR Toulon (83) 04 94 91 66 37 - toulon@terrederunning.com
TDR Uzès (30) 04 66 19 20 57 - uzes@terrederunning.com

Vous souhaitez devenir Affilié Terre de Running ?

Contactez-nous par mail à l'adresse contact@terrederunning.com ou par téléphone au 04 74 70 72 04

www.terrederunning.com

www.terrederunners.com

Terre de Running



fiche concept LesMills Sprint

Les Mills Sprint

Pour Repousser vos limites !

Envie de vivre l'expérience légendaire du cours **LESMILLS SPRINT™** ? En selle pour trente minutes en haute intensité et en Interval Training sur un vélo indoor. Bref mais intense, ce cours collectif vous offre un maximum de résultats avec un minimum d'impact sur vos articulations.

par Jocelyne VIDAL

Idéal pour défier vos limites physiques et mentales, le format du LES MILLS SPRINT™ comprend plusieurs pics d'intensités élevées directement suivies de périodes de récupération. Vous serez doublement récompensé à l'arrivée en développant votre condition physique très rapidement et en brûlant des calories durant plusieurs heures après l'entraînement.

C'EST VOTRE PREMIÈRE FOIS ?

Inutile d'être un cycliste averti pour participer. Il vous faudra cependant une bonne condition physique pour suivre l'entraînement LESMILLS SPRINT™.

Un conseil : n'hésitez pas à modérer votre effort lors de vos premières sessions et concentrez-vous sur vos sensations. Si vous trouvez l'entraînement trop dur, réduisez l'intensité ou utilisez plus de récupération. Avec deux

entraînements en haute intensité (HIIT) par semaine, ce programme d'entraînement équilibré boostera rapidement vos performances.

LES BÉNÉFICES

- Vous développez votre masse musculaire et entraînez votre corps à éliminer les graisses : en trente minutes, LESMILLS SPRINT™ vous aide à brûler environ 600 calories.
- Des résultats cardio-vasculaires plus rapides qu'avec des entraînements à efforts constants grâce au travail en interval training. Vous pourrez atteindre vos objectifs à la vitesse grand V et vous dépasser dans une ambiance d'une séance de cyclisme intensive.
- Une amélioration de la condition physique générale : la combinaison d'exercices en sprint, en vitesse et en force constitue un cocktail explosif et très efficace où toutes vos qualités physiques seront exploitées et développées.

L'ÉQUIPEMENT

Pour plus de confort, pensez à porter un cuissard de vélo. Munissez-vous aussi d'une bouteille d'eau, d'une serviette et d'une bonne dose de motivation... On s'occupe du reste !



PLANET-FITNESS.com
Vêtements - Équipements - Formations



-25%*

AVEC LE CODE : PFAPPART25





La reine du ski de vitesse à L'Appart

Avec six records du monde au compteur, Karine DUBOUCHET REVOL est aussi à l'aise sur l'estrade de L'Appart Aix-les-Bains que sur le mur de Vars-Chabrières. Rencontre avec la coach sportive la plus rapide de la planète.

Propos recueillis par Jocelyne VIDAL

Entre deux cours à L'Appart d'Aix-les-Bains, Karine Dubouchet Revol se prépare aux prochains championnats du monde de ski de vitesse de Vars. Cette femme de défi a déjà dévalé à 242km/h en 2002, cette piste de tous les records, de tous les frissons. Imaginez un coefficient de pente moyen de 52% avec une pointe de 98% dans la zone de départ. Vice-championne du monde en 2017, Karine applique la même devise en piste et en cours de fitness : « *Personne ne peut le faire à ta place.* »

Comment le fitness a-t-il croisé la piste de la recordwoman du ski de vitesse ?

Karine DUBOUCHET REVOL : Ma préparation sportive m'a fait rencontrer un coach en 1993. Le temps de passer mon BTS de Communication et Action Publicitaire, j'ai réalisé que ce qui me branchait, c'était de donner du plaisir aux gens, de changer leur vie à travers les cours de fitness. Brevet de culture physique et culturiste

en poche, j'ai suivi divers cursus de formation. J'enseigne donc le fitness depuis 1997 et voilà deux ans que j'exerce mes activités de coach sportif à L'Appart d'Aix-les-Bains, ma ville natale.

Quels sont les apports respectifs du fitness et du sport de haut niveau dans votre carrière ?

K.D.R. : Mon background me permet de faire passer le goût de l'effort, le dépassement de soi, de montrer que l'engagement ça se travaille. Il faut apprendre aux gens à accepter d'avoir mal et ensuite, ils s'éclatent. J'ai à cœur de les aider à changer leur vie en leur proposant une approche du sport dans la joie, la bonne humeur. Faire le show sur l'estrade en étant naturelle, passer d'un cours de RPM au Body Balance, en passant par le CxWorx, le Body Pump et le Pilates, c'est ma façon d'être avec eux comme dans la vie, avec un objectif : donner du plaisir.

Vous avez ajouté une 3ème corde à votre arc, celle de personal trainer ?

K.D.R. : Parallèlement à mes 20 heures de cours à L'Appart, j'exerce en effet les activités de personal trainer auprès de particuliers au profil varié. Mon approche s'adapte à leur objectif, qu'il s'agisse de perdre du poids, de mener une vie plus saine ou de mieux gérer leur timing. Leur vie trépidante les rend souvent incapables de s'autogérer.

Mon expérience de femme qui pratique un sport d'homme et gère de front sa carrière sportive, sa vie professionnelle et familiale m'aide à faire passer auprès de mes clients, le message d'une gestion rigoureuse de leur temps. Comme des enfants, ils attendent des consignes de A à Z, apprécient que je sois toujours là, sans juger leur vie ni leur morphologie. Stimuler leur envie d'atteindre leurs objectifs suppose de ne jamais leur proposer les mêmes séances d'une semaine à l'autre, mais de leur demander régulièrement leur ressenti. Les objectifs s'atteignent à 80% dans la tête, à 20% dans le corps.

Quelle est votre définition du coaching ?

K.D.R. : Le coaching consiste pour moi à faire sortir une personne de sa zone de confort, à la convaincre de travailler sa condition physique car elle est aussi à sa manière, une sportive de haut niveau. Alors quand un cours s'achève sur un « Waouh » en réponse à ma règle des 3 « S » -sourire, sueur et sh...en anglais- je me dis que c'est gagné !



BOOSTER SA FORCE INTÉRIEURE

Garder la forme, c'est l'une des toutes premières *Règles du succès professionnel* identifiées par Joseph Aoun. « *Tel l'artiste qui vise le top niveau pour performer sans bavure durant un spectacle, un dirigeant, un employé, un professionnel de quelque métier qu'il soit, doit vivre en parfait accord avec lui-même* » pour inscrire son succès dans la durée. D'où l'intérêt de développer sa force intérieure à L'Appart, le club de tous les sports !

Pour booster votre mental, choisissez une activité physique que vous aimez, en privilégiant celle qui vous permettra d'accroître vos ressources psychologiques. Rien de tel par exemple, pour apprendre à sortir de sa zone de confort, que la boxe, le judo, l'HBX Boxing à découvrir sur le blog de L'Appart Fitness. Ce programme d'entraînement en musique utilise tous les types de coups du MMA (Mixed Martial Arts, Boxe, Kung Fu) mais sans aucun contact. Votre principal adversaire ? Un sac de frappe sur lequel vous allez pouvoir vous défouler et donner le meilleur de vous-même, en toute sécurité.

69 Règles du Succès Professionnel de Joseph Aoun (Gereso Edition)
www.l-appart.net/blog



Canaliser son énergie

Idéales pour maîtriser ses gestes et ses émotions, les activités comportant une cible, vous concentrent pleinement sur l'objectif à atteindre. Fini le bavardage mental, du style « *que va-t-on dire de moi si je rate ma partie de golf, de tennis ou de tir à l'arc ?* » L'esprit rivé sur la technique gagnante, on apprend à canaliser son énergie et à fournir des efforts plus efficaces. Rien de tel enfin, pour prendre du recul par rapport au rythme trépidant de la rentrée, que le qi gong, le tai chi et le yoga à pratiquer tout autour du monde depuis le blog de L'Appart Fitness. Le temps d'une rando-yoga à Serre-Chevalier Briançon avec Rachel Bourg, il suffit aussi d'un week-end pour cultiver la sérénité.

www.l-appart.net/blog

www.guides-serrechevalier.com



Miser sur le bon cheval

Envie de muscler votre sens des responsabilités ?

A vous de miser sur le bon cheval. L'équitation classique se veut une école de la vie : pour monter, il faut être passionné, persévérant, humble, authentique et ne pas hésiter à se remettre en question. Une grande rigueur est exigée dans la relation instaurée avec l'animal.

L'hiver venu, laissez-vous tenter par le ski joëring au Ranch du Grand Aigle, au Monêtier-les-Bains. Tracté ski aux pieds par votre belle conquête, vous devrez allier esprit d'initiative et vigilance. De quoi faire de vous en toutes circonstances, une personne digne de confiance !

BORNE INTERACTIVE

Diffusez des vidéos à la demande !

-  GESTION D'ENTRAÎNEMENT SPORTIF
-  EXERCICES VIDÉO
-  PLANNING & RÉSERVATION
-  BILAN SANTÉ



HEITZ NUTRITION

Programmes & recettes healthy*

-  COACH NUTRITIONNEL
-  PROGRAMME ALIMENTAIRE
-  LISTE DE COURSE

*healthysain

L'APPLICATION HEITZ FIT 3

Véritable assistant à la fidélisation

-  RÉSERVATION EN LIGNE
ABONNEMENTS
PARRAINAGE
-  ENTRAÎNEMENT SPORTIF ++
BILAN FORME
-  RÉGULARISATION DES IMPAYÉS

www.heitzsystem.com



REMISE en FORME

DE VOS VESTIAIRES CHOISISSEZ



FRANCE  ÉQUIPEMENT
EN TOUTE SÉRÉNITÉ

TEST



La vie est-elle pour vous un parcours ou une course ?

Vous le saurez en faisant le test réalisé en collaboration avec le Dr Pascal Verrier, psychiatre à Lyon.

- Sur le plan sportif, personnel et professionnel, avez-vous l'impression de placer la barre trop haut ?
 a. souvent
 b. parfois
 c. jamais
- La phrase que vous prononcez le plus souvent :
 a. « Je n'y arriverai jamais »
 b. « Je déteste la facilité »
 c. « L'échec, ce n'est pas pour moi »
- La vie est-elle pour vous :
 a. un parcours ? b. une course ?
- Quelles que soient les circonstances, vous voulez être le (la) meilleure ?
 OUI NON
- Vous êtes-vous souvent dit « Pourquoi vouloir réussir là où tant d'autres ont échoué » ?
 OUI NON
- Vous fixez-vous des défis à relever ?
 a. souvent b. parfois
 c. jamais
- On vous propose un job à responsabilité, très prenant, avec un salaire alléchant :
 a. vous foncez
 b. vous refusez par crainte de devoir passer moins de temps avec votre famille, vous amis ?
- Vous gagnez au jeu :
 a. vous partez boucler un tour du monde
 b. vous placez votre argent à la banque
 c. vous créez votre entreprise
- Le principe dont vous pourriez faire votre devise ?
 a. Le travail c'est la santé, ne rien faire c'est la conserver
 b. Aide - toi le ciel t'aidera
 c. La fortune sourit aux audacieux
- Dans un restaurant, vous voyez les flashs crépiter devant une célébrité :
 a. vous la plaignez de ne plus avoir d'intimité
 b. vous lui demandez un autographe
 c. vous rêvez d'être à sa place ?

MOINS DE 10 POINTS

DE 10 À 15 POINTS

DE 15 À 20 POINTS

RÉSULTATS

Faites vous confiance
La peur de rendre les autres jaloux, la crainte de prendre des risques inutiles, l'envie de préserver votre confort, la hantise de passer pour un loser si vous perdez la bataille engagée pour un changement de vie ou de carrière... Un manque de confiance en vous a laissé profiter des idées fausses...

Une sage ambition
Le poste que vous convoitez fait une maladie, vous vous investissez aussitôt dans un nouveau projet professionnel. Echéec ou pas, l'important est pour vous d'analyser la situation et de continuer à avancer. Votre optimisme vous évite bien des frustrations. Consentez de votre valeur, vous n'hésitez pas à imposer votre point de vue sur le plan personnel, professionnel et sportif.

Ambitieux et fier de l'être !
Votre soit de réussite tous azimuts vous donne parfois l'image de l'ambitieux(se) aux dents longues qui rayent le parquet. Votre tempérament de winner ne doit pas vous faire perdre de vue l'essentiel : une ambition saine ne s'exerce pas contre les autres mais contre les obstacles à surmonter pour obtenir ce que vous recherchez.

CONTINUEZ LA LECTURE SUR LE BLOG L'APPARTINET
Vous avez répondu oui aux questions 1a, 2c, 3b, 4, 6a, 7a, 8c, 10c et non à la question 5 : **comptez deux points par réponse.**
Vous avez répondu oui aux questions 1b, 2b, 3a, 6b, 8a, 9b, 10b : **comptez un point par réponse.**
Vous avez répondu oui aux questions 1c, 2a, 5, 6c, 7b, 8b, 9a, 10a, non à la question 4 : **comptez zéro point par réponse.**

www.afc-climatisation.fr



AFC

CLIMATISATION
CHAUFFAGE
VENTILATION
PLOMBERIE

04 78 85 20 88

L'APPART FITNESS
Partenaire

Installation Maintenance Dépannage

Professionnel et Particulier

20 ANNÉES D'EXPÉRIENCE

Garantie satisfaction client

Etude de projet et devis gratuit



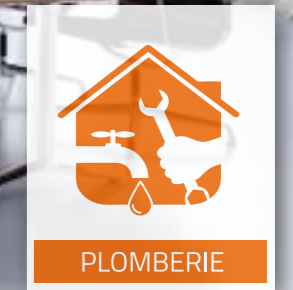
CLIMATISATION



CHAUFFAGE



VENTILATION



PLOMBERIE



76 rue Louis Becker
69100 Villeurbanne

Fax : 04 37 43 09 59



UN PROJET ?

AFC réunit toutes les solutions énergétiques pour augmenter le confort de votre habitation ou de vos locaux professionnels et abaisser sérieusement votre consommation d'énergie.



LES TROIS PILLIERS DU BODY BALANCE

Préserver sa santé en réunifiant le corps, le souffle et l'esprit...C'est parti pour une séance de Body Balance avec Léa, conseillère sportive à L'Appart Fitness Lyon Opéra.



Habitué des cours cardio et intensifs -Body Attack ou RPM- pourquoi ne pas passer à la méthode douce ? « Au croisement du Tai-Chi, du Yoga et du Pilates, le Body Balance permet de travailler l'équilibre et l'harmonie corporelle à travers des exercices d'étirement et de renforcement musculaire en profondeur », détaille Léa, conseillère sportive à L'Appart Fitness Lyon Opéra.

1er pilier UN ÉCHAUFFEMENT EN DOUCEUR

Idéale pour libérer ses tensions musculaires et mentales, la séance commence par un échauffement aux mouvements fluides puisés dans le répertoire du Tai-Chi. Léa balaie du regard les positions de ses élèves et prend soin de les « laisser dans leur bulle, pour faciliter le recentrage sur soi et la concentration. »

2ème pilier SOUPLESSE ET FLEXIBILITÉ

Des postures du « Salut au soleil » à celle de l'Aigle, la seconde partie du cours cultive le lâcher prise inspiré du yoga. La souplesse et la flexibilité se travaillent par des exercices d'étirement et de renforcement musculaire des jambes et des cuisses. Mission accomplie si certaines parties du corps brûlent en même temps que les calories en fin de séance !

3ème pilier PRIORITÉ AUX DORSAUX ET ABDOS

Le centre du corps est sollicité en profondeur par la troisième partie du cours. Les mouvements de renforcement des abdominaux et des

dorsaux font appel au Pilates. Au cours de cette séquence, on porte une grande attention à la respiration « qui détend le corps et libère l'esprit ».

Remède anti-stress aussi doux qu'efficace, conclut Léa, le Body Balance convient aux débutants comme aux sportifs avertis, aux femmes enceintes comme aux seniors qui en retirent une mobilité digne de « repousser à 90 ans l'âge d'entrer en maison de retraite ! »

« La passion d'apprendre et de transmettre »

« Tel un charpentier amoureux de son métier, j'apprécie de voir le résultat de mon travail auprès de personnes auxquelles j'apporte quelque chose », confie Léa. Passionnée par la transmission de ses talents de gymnaste aux adhérents, cette perfectionniste rend ses cours d'autant plus vivants qu'elle s'est ennuyée ferme pendant ses trois mois d'apprentissage de Body Balance : « je ne jurais que par le Body Attack et le combat ! »

La passion d'apprendre et de transmettre a pris le dessus. Comme ses élèves, la conseillère sportive polyvalente ne manquerait aujourd'hui pour rien au monde ses cours de Body Balance. « Ils rééquilibrent mon corps, m'évitent de me blesser, de plus, j'ai vraiment pris goût à ce mélange subtil de souplesse et de sportivité. »

ZOOM SUR... les styles rocker, dandy et street savvy...

par Jocelyne VIDAL

Exercices de style

A la pointe de la mode et de l'innovation sur le marché de la forme, Planet Fitness signe des looks de rentrée très allurés.

La panoplie LESMILLS s'enrichit d'une brassière Hero Racer parme. La respirabilité des matières vous assure un confort parfait aux heures les plus chaudes du RPM. Le style street savvy du legging LESMILLS en fait un must des cours collectifs et des soirées clubbing.



Planet Fitness à la pointe de la mode
www.planet-fitness.com

Il ne vous reste plus qu'à chausser vos baskets Reago Essential Reebok, à la tige soigneusement tressée pour assurer votre stabilité et vous entraîner de plus en plus loin...

En salle de sport, dans la rue, le monde est à vous !

(1) @House99

(2) Ligne de soins disponible chez Sephora, sephora.fr et sur comptoirdelhomme.com

Changez de look avec David Beckham

Style rocker ou dandy, casual ou italien ? A vous de choisir dans House 99, ligne de soins pour la barbe, les cheveux et la peau lancée cette année par David Beckham.



Au-delà de la marque signée de l'icône mondiale de la mode, House 99 réunit les adeptes du grooming. Cet art de prendre soin de soi mène le jeu sur Instagram⁽¹⁾. Les gentlemen y échangent leurs secrets de style et retrouvent dans 21 produits versatiles⁽²⁾, tous les ingrédients de leur prochain look dans le sillage du célèbre footballeur londonien.

Enveloppé de fragrances de bergamote et pamplemousse, vétiver, sauge et ambre, mâtinées de senteurs marines, l'univers olfactif de House 99 vous transporte dans l'effervescence d'un salon de barbier british. Un packaging noir et blanc souligne l'esthétique du « 99 » que David Beckham s'est fait tatouer en référence à l'année qui a marqué sa vie. En 1999, « je me suis marié,

Manchester United a remporté le Triplé et mon fils aîné Brooklyn est venu au monde. Je suis vraiment fier et impatient d'aider les hommes à trouver le style qui leur plaît ! »

Dessous Chic

N'en déplaise à Gainsbourg, les dessous chic ne transpercent plus le cœur des filles à coup de talons aiguilles... Sous la griffe Soft Stretch de Chantelle, ils cultivent le confort et le naturel de produits sans couture, extensibles, réalisés dans une matière ultra-douce, déclinés sur tous les tons mais en une taille unique, adaptée à toutes les morphologies. L'originalité du concept a fait mouche avec 1,5 million de dessous Soft Stretch vendus en un an par Chantelle. Cette success story incite la marque à renverser les codes de la lingerie. Des collections épurées et minimalistes prônent le confort où de jeunes talents prêtent leur visage à cette révolution des dessous.



www.chantelle.com

Denis DAON

Plein cap sur le sport santé

Propos recueillis par Jocelyne VIDAL

CXP TARGET TRAINING CYCLE



MATRIX

« *Monitorer l'entraînement nous fera passer de la chorégraphie aux technologies de pointe* », annonce Denis Daon, directeur général de Johnson Health Tech France.

Comment est née l'entreprise Johnson Health Tech France ?

Denis DAON : La société Johnson Health Tech France fait partie d'un groupe taïwanais créé il y a quarante ans par la famille Lo. Septième fortune de Taïwan, cette famille a érigé JHT en vraie success story dans le domaine du Fitness.

26 filiales, dont la filiale France détenue à 100% par le groupe taïwanais, sont directement gérées par la Maison Mère.

Quelles marques le groupe JHT recouvre-t-il ?

D.D. : Le groupe déploie son activité Fitness et Bien-Etre à travers plusieurs marques : Horizon s'est spécialisée dans les appareils de fitness domestiques. Vision occupe une place de marché verticale dans le secteur semi-professionnel, notamment médical.

Quant à la marque professionnelle Matrix, elle cible les clubs de fitness, les entreprises en valorisant leur communication corporate -un marché en plein boom- et le sport professionnel. Pour avoir équipé les salles d'entraînement de l'Equipe de France de Football en Russie, JHT a véhiculé une forte image de performance dans le sillage des Bleus.



Parlez-nous de votre intervention dans les Clubs L'Appart

D.D. : Nous avons à coeur d'apporter aux Clubs L'Appart des solutions particulières, générant un développement rapide de leur activité dans le secteur du Fitness. Dans cette optique, nous avons développé un système de location de matériel avec un entretien spécifique et un mode de financement assurés par nos soins. Le contrôle de la maintenance attachée à la location consentie sur 36 ou 48 mois, fonctionne comme une assurance tous risques, aux tarifs pérennes pendant la durée du contrat de type LOA (Location avec Option d'Achat), souscrit avec le fabricant. En fin de contrat, le transfert de propriété se fait pour 100€.

Quelles sont les dernières tendances du marché ?

D.D. : Les Français restent très attachés à une pratique individuelle du Fitness.

Dans un monde ultra sédentarisé, notre combat consiste à enrayer les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète et d'obésité. Si les décennies 80 et 90 ont été marquées respectivement par le bodybuilding et le wellness, le Fitness met aujourd'hui le cap sur le Sport Santé.

Comment allez-vous développer ce concept de sport santé ?

D.D. : Nous avons développé un Concept permettant d'évaluer la condition physique d'une personne, d'établir des programmes d'entraînement personnalisés et de les monitorer. De nouveaux appareils nous permettent d'enregistrer l'activité physique des individus et ainsi de digitaliser l'expérience de l'adhérent. Le monitoring nous fera passer de la chorégraphie aux technologies de pointe permettant d'assurer des résultats concrets.

Vos sports préférés ?

D.D. : Gymnaste pendant vingt-deux ans, dont trois en équipe nationale, j'ai arrêté cette discipline à trente ans, pour me consacrer aujourd'hui aux sports de glisse, surtout le kitesurf et le wakeboard !

La devise qui guide votre action ?

D.D. : Pour qu'une entreprise comme la nôtre fonctionne bien, il faut un management particulier, fondé sur la proximité des équipes. Basés à Trappes avant le transfert du siège social de JHT France en avril prochain à Houdan (Yvelines), nos 82 collaborateurs et moi-même nous positionnons dans l'esprit de partage, de santé et de valeur humaine attaché au groupe Johnson Health Tech.



BodyCombat XXL
L'Appart Belleville



Bouge toi le fort !
L'Appart Massieux



Course Lans'Fer
avec l'équipe L'Appart



Yoga plein air à
L'Appart Villefranche



Coureurs Team Morestel



C'est carnaval à
L'Appart Renaison



Charnay Xtrem'
L'Appart Macôn



Escapade sportive avec
L'Appart Toulon



Fitness class awards
à L'Appart Belleville



L'Appart Fitness
Sainté Lyon



Journée Interteam
L'Appart Epernay



Kangoo Jump à L'Appart Marcilly d'Azergues !



L'Appart Givors soutient l'association Cassandra



Relancement LESMILLS avec L'Appart Salaise-Chanas



Relancement BodyBalance à L'Appart Vaise



Danse Tahitienne L'Appart Macôn



Relancement LESMILLS bord de mer avec L'Appart Toulon



L'été arrive à L'Appart Saint-Quentin Fallavier



Relancement LESMILLS L'Appart Mulhouse



Soirée club à L'Appart Crémieu Tignieu



Summer Party à L'Appart Caen



Relancement LESMILLS avec l'équipe de L'Appart Roanne



L'Appart Fitness Sainté Lyon

OFFRE EXCLUSIVE
Votre bilan diététique offert*

Grignotage . Insomnie
Stress . Post grossesse...

Kilos en trop?

Naturhouse
Ma solution!



-46 kg
EN 8 MOIS

Aurélia
après



suivi diététique
naturhouse.fr

NATUR HOUSE

PLUS DE 25 ANS D'EXPÉRIENCE DANS LA PERTE DE POIDS

73% des clients Naturhouse ont perdu entre 1,6kg et 4,8kg ou plus par mois, avec un indice de masse corporelle moyen de 27 au début de leur suivi (Étude interne réalisée du 01/10/2015 au 30/09/2016 sur 319 141 visites et 129 485 personnes).

Prenez rendez-vous
dans votre centre :

Belleville 04 74 66 47 67 Caluire 04 26 07 38 78 Chassagny 04 78 48 20 32 Corbas 04 72 50 08 01 Craponne 04 78 45 31 75
Lyon 2 Charité 04 72 04 05 34 Lyon 2 Saint Nizier 09 81 82 81 30 Lyon 3 04 72 33 82 26 Lyon 4 04 78 27 40 13
Lyon 6 Lafayette 04 78 24 71 50 Lyon 6 Vitton 04 37 43 69 47 Lyon 7 04 37 70 15 12 Mâcon 03 85 32 95 78 Meyzieu 04 78 72 37 62
Oullins 04 78 81 83 54 Rillieux-la-Pape 04 78 55 29 35 St-Foy-lès-Lyon 04 72 65 42 57 St-Genis-Laval 06 87 90 42 82
Trévoux 04 74 00 33 01 Vénissieux 04 72 50 76 53 Villefranche 04 74 06 74 19 Villeurbanne 04 78 92 88 40

* Sur présentation de cette parution, un bilan diététique découverte de 15 minutes. Offre sans obligation d'achat valable une seule fois par personne jusqu'au 30/06/19

Dépil Tech
Paul & Jean-Baptiste Mauvenu



Vous n'avez rien
oublié ?

OFFRE SPÉCIALE
DE VOTRE CLUB DE SPORT
ÉLIMINATION DÉFINITIVE DES POILS

depiltech.com

Photographie retouchée ©iStock.

* Un coffret de produits cosmétiques Derm Light offert pour l'achat d'un forfait 2 zones minimum. ** Offre hors cosmétiques, non cumulable avec les offres en cours, valable sur un passage unique en caisse, réservée aux nouveaux clients et sur présentation d'un justificatif d'adhésion au partenaire Dépil Tech. Exemple de remise: pour l'achat d'une forfait jambes complètes, bénéficiez de 20% de remise sur votre facture, soit 360€ d'économies. Voir conditions en centre. SAS Dépil Tech 529 850 455 RCS Nice.

LYON 6 BROTTAUX 04 72 81 72 09

OULLINS 09 86 43 67 55

TASSIN-LA-DEMI-LUNE 09 81 33 08 82

VIENNE 09 81 33 30 92

VILLEFRANCHE-SUR-SAONE 04 74 07 83 30

BÉNÉFICIEZ DE

20%
de remise

sur le total
de votre facture**

pour Elle & Lui

Où sportez-vous ce week-end ?

Stand Paddle aux Embiez

Le Briançonnais, c'est le Pérou !

Escorté d'un lama porteur, vous arpentez la vallée de Serre-Chevalier à la manière des Incas.

Du Monêtier-les-Bains à Briançon, l'animal s'avère un sherpa de choix pour les accros de la rando à la journée ou en week-end avec bivouac dans les paysages somptueux du Massif des Ecrins.

Avis aux amoureux de la nature et des grands espaces !



Les lamas, nouveaux sherpas des accros de la rando

LA JOIE DE VIVRE
Claire Pascal et Hameau de Salé
05100 Névache
04 92 21 30 96

La Winter Spartan Race

Le leader mondial des courses à obstacles investit cet hiver la station village de Valmorel pour une 4ème édition ouverte à tous. Aficionados de l'effort et des grands espaces, à vos marques, prêts ? Partez les 26 et 27 janvier pour un parcours de trail dans la neige, des traversées de bois et sous-bois, des franchissements de fossés, des escalades et des courses tout terrain, ponctuées de 20 ou 25 obstacles sur 6 ou 13km...A vous de relever le défi en solo ou en équipe, médaille de finisher à la clef !



Valmorel les 26 et 27 janvier
Inscriptions : www.spartanrace.fr

Robinsonner sur les Iles Paul Ricard

Entre Marseille et Toulon, profitez de l'été indien sur les îles de Bendor et des Embiez, anciens jardins secrets de Paul Ricard.

Entre l'exploration de la faune - mérous, congres et nacres - et la découverte d'épaves incroyables, du mythique avion P38 au bombardier B26 Maraudeur, les adeptes de la plongée auront l'embaras du choix. Vous préférez le stand up paddle ou le kayak ?

De belles échappées en mer vous attendent depuis la base nautique des Embiez.

A Bendor, ne manquez pas le détour au musée des objets publicitaires de l'apéritif anisé, sur une île au silence à peine perturbé par le bruit de bouillon des parties de pétanque !



Plongée à la découverte d'épaves de bateaux et d'avions mythiques
www.lesilespaulricard.com

VOTRE RADIO & VOS PROGRAMMES TV PERSONNALISÉS DANS VOTRE CLUB !



VIVEZ L'EXPÉRIENCE
Click & Play



Les solutions utilisées par les grandes marques dans le monde entier.
Simple d'utilisation, prise en main intuitive.
Plus d'infos sur www.mg-instore.com



Une expérience MG

04 42 24 14 32 | contact@mg-instore.com
www.mg-instore.com



L'APPART FITNESS
Partenaire

Solutions en aménagement & construction

intakt

Donne de l'effet à vos projets ...



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

EN APARTÉ...

Qui se rencontrent et se racontent à L'Appart !



Valérie,
Chargée d'étude dans le nucléaire.



Matthieu,
Ingénieur projet.

Comment avez-vous découvert L'Appart Fitness Villeurbanne ?

V. : Arrivée de Tours à Lyon il y a cinq ans, je connaissais mal la ville. Fan de course à pied, j'ai tout de suite cherché une salle pour faire du sport régulièrement. L'Appart Fitness Villeurbanne a répondu à mes attentes avec ses prix compétitifs, la souplesse de l'abonnement et l'amplitude horaire qui me permet de m'entraîner à toute heure du week-end et de la semaine après le travail.

Vos sports de prédilection ?

V. : Je suis quelqu'un qui écoute son corps. La pratique sportive correspond pour moi à un réel besoin. Je me déplace toute la semaine à vélo. Cela représente environ 50km par semaine auxquels s'ajoutent ceux de mes balades le week-

end dans le massif des Bauges, autour des lacs d'Annecy ou du Bourget : après une montée du côté d'Allevard, on finit sur la plage !

Quel entraînement adaptez-vous à vos pratiques sportives ?

V. : Je suis plus attirée par les cours collectifs que par l'entraînement individuel. J'adore les activités en piscine de L'Appart Villeurbanne : l'Aquadynamic, l'Aqua cycling, je fais beaucoup de RPM et de Yoshiga, pratique plus dynamique du yoga. A l'approche de la saison du ski, on intensifie l'entraînement avec trois ou quatre collègues de travail, pour se motiver et poursuivre notre tour des stations alpines. Sans vouloir aller au bout du monde, on ferait bien cet automne ou l'été prochain, un petit trail dans l'Atlas !

Pourquoi avoir choisi L'Appart pour vous entraîner ?

M. : Arrivé il y a deux ans de la Région Parisienne où je faisais déjà du fitness dans le cadre de ma société, j'ai découvert L'Appart Villeurbanne à l'occasion d'un accord signé avec mon Comité d'Entreprise. La qualité des infrastructures, la richesse de l'offre, la diversité des cours m'ont séduit, au même titre que les cours collectifs animés par des coachs très pros.

Vos activités préférées ?

M. : Avant tout, je suis un nageur ! Ma Coupe de France des régions ne m'a pas empêché de me passionner pour le basket, un sport que je pratique à l'extérieur avec des copains. A L'Appart, je fais beaucoup de cardio, de cross training, de GRIT et de body attack.

Histoire de se motiver avec ma collègue Valérie, avant la saison de ski, on travaille à fond les squats proposés dans tous les cours collectifs. Cela permet de skier sans fatigue des journées, souvent des week-ends entiers avec l'UCPA dans les stations alpines.

Votre prochain défi ?

M. : C'est tout simplement de faire en sorte que la séance d'aujourd'hui se passe mieux que celle d'hier et de rester en forme, bien affûté, le plus longtemps possible !

UNE SAISON DANS LA COURSE 2018/19

6 JANVIER 2019 VARS WINTER TRAIL 1ÈRE ÉDITION



© Rémi Morel

Commencez l'année du bon pied dès le 6 janvier, date de la première édition du Vars Winter Trail qui fait partie du Runazur Trophée des Neiges. La dernière-née des courses sur neige dans les Hautes Alpes vous propose deux parcours : 10km (la Sainte Catherine) et 17 km (la Winter Trail) à travers quelques - uns des plus beaux paysages hivernaux, entre forêts, vallons et hameaux varsins. Bol d'air frais assuré par ce nouveau trail blanc !

De 25€ à 30€
www.vars.com

2-3 FÉVRIER 2019 LE WINTER TRAIL DE SAINT-PIERRE-DE-CHARTREUSE



© Cyrille Quintard

Venez découvrir le cœur du Parc Naturel Régional de Chartreuse, le temps

d'un grand Winter Trail. Au programme : un Kilomètre Vertical Blanc unique en France et des formats de trail accessibles à tous les adultes en individuels. Pensez à déposer un sac rempli de pulls et polaires à l'arrivée pour ne pas vous refroidir et glissez une frontale dans vos poches pour la descente !

foyerdeski@ski-st-hugues.com

17 FÉVRIER 2019 LES FOULÉES SAN-PIOTES



Née de la passion de quelques sportifs de l'Est lyonnais, cette course voit grandir son succès d'année en année. Organisée en partenariat avec la Ville de Saint-Priest, elle vous donne rendez-vous tous les ans à la mi-février. N'hésitez pas à vous inscrire ou simplement à venir encourager les sportifs de cette nouvelle édition des Foulées San-Priotes.

5,8 km : 9€ / 10 km : 11€
21 km : 13€

jocel69.free.fr

3 MARS 2019 10 KM ET SEMI-MARATHON DE BOURG EN BRESSE



Cette course chaleureuse, organisée dans la ville de Bourg en Bresse, vous invite à découvrir son parcours urbain en deux boucles de 10km. Une manifestation soutenue activement par des partenaires publics, privés et des bénévoles passionnés. A vos marques, prêts ?

10 km : 15€
Semi-marathon : 21€

17 MARS 2019 LES FOULÉES DE VILLEURBANNE



Depuis 26 ans, les Foulées de Villeurbanne réunissent des coureurs, compétiteurs et amateurs. L'Office du Sport et ses 100 associations réunissent leurs bénévoles pour organiser cette manifestation populaire et conviviale.

Au programme : trois parcours différents avec l'objectif de réunir tous les publics et de répondre aux enjeux de la santé.

5 km : 8€ / 10 km : 10€
21 km : 15€
www.lesfouleesdevilleurbanne.fr

17 MARS 2019 LA FOULÉE VOURLOISE



La Foulée Vourloise, c'est une course grandeur nature dans le sud lyonnais. Venez découvrir la campagne fleurie en mars, sur un trail proposant deux parcours de 10 et 21km. Le tracé au terrain varié, incluant routes et chemins, vous fera traverser les vergers aux pêcheurs et pommiers en fleurs. En traversant le village de Vourles, vous courrez sur les traces de Girard Desargues, l'un des plus grands mathématiciens français du XVIIème siècle.

10 km : 12€ / 21 km : 15€

foulee-vourloise.com

31 MARS 2019 LA SOLI'RUN DU BOIS DE BOULOGNE

Courez solidaire en famille ! La Soli'Run vous propose un programme

de 10 et 6 km dans le Bois de Boulogne, un autre de 1 et 2 km pour les enfants et une marche de 4 km au profit de l'association Habitat et Humanisme. Rythmée par la danse et la musique, cette course conviviale et chaleureuse



allie fun et solidarité.

De 7€ à 20€
www.solirun.com

31 MARS 2019 LA GRANDE COURSE DU GRAND PARIS



Ce parcours urbain et novateur de 10km ne se contente pas d'épouser les contours du Grand Paris. Il s'agit d'une course engagée, écoresponsable, solidaire et populaire, à même de rassembler tous les Grands Parisiens ! Sitôt donné le départ à République, vous découvrez le canal Saint-Martin et le canal de La Villette, suivent les aménagements du canal Saint-Denis, la traversée de la Plaine Commune, épice de l'attractivité du Grand Paris.

En point d'orgue ? Un final en beauté au Stade de France et la joie de boucler son dixième kilomètre sur la piste, comme les plus grands athlètes !

10 km : de 25€ à 36€

www.lagrandecourse.fr

17-18 MAI 2019 L'ULTRA BOUCLE DE LA SARRA



© Nicolas Blache

Panoramas somptueux sur la Ville, départ explosif en côte, tapis rouge digne du festival cannois, magie de la montée Nicolas de Lange illuminée de 600 lumignons, traversée de l'esplanade sous la lumière des projos, des lasers et du gros son... Autant d'éléments qui signent la force de l'Ultra Boucle de la Sarra et participent à son ambiance festive. Inscrivez-vous vite à ce circuit d'environ 2km, à parcourir pendant 6h, 12h ou 24h. Vous envisagez de faire 50 boucles ? Vous voilà parti pour 100 km. Entre autres défis à relever en solo ou en relais de 2 ou 3 coureurs sur des revêtements

mêlant l'herbe au bitume, en passant par les planches de bois !

De 30 € à 80 €
www.ultraboucledeulasarra.com

7 AVRIL 2019 LYON URBAN TRAIL 12ÈME ÉDITION



© Gilles Reboisson

Lyon a inventé le Trail urbain en 2007, un concept aujourd'hui repris dans des centaines de villes en France et en Europe. Mais c'est dans le cadre unique de la ville des Lumières, à la typologie si particulière et au patrimoine historique exceptionnel, que s'impose l'idée de « courir autrement », histoire de conjuguer défi sportif et découverte touristique. Les 6 000 marches d'escaliers et les 1500 m de dénivelé du grand parcours font toujours du L.U.T. un Trail magique et jubilatoire, avec pour temps forts, la traversée de la cour d'honneur de l'hôtel de Ville et du site Gallo-Romain de Fourvière.

8Km - 35Km : 15€ à 45€ sur place

www.lyonurbantrail.com

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



GlobalSecure®

LA SOLUTION INTÉGRÉE DE SÉCURITÉ

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

ANAVEO, leader français de la vidéosurveillance et acteur majeur de la sécurité électronique, vous propose une offre de sécurité globale avec sa solution phare **GlobalSecure®**. Vidéosurveillance, Contrôle d'accès, Détection de personnes, Alarmes, Détection incendie... depuis un seul et même écran, vous pilotez l'ensemble de votre sécurité.



UNE NOUVELLE VISION DE VOTRE SÉCURITÉ

www.anaveo.com

Les Carrés du Parc | 10 rue des Rosiéristes | 69410 Champagne au Mont d'Or | contact@anaveo.com



 **OXFORM**
Revêtement de sol caoutchouc

 **BSW**

VOTRE SPÉCIALISTE EN SOLS SPORTIFS
COURS COLLECTIFS
MUSCULATION GUIDÉE ET POIDS LIBRES
CROSSFIT/CROSSTRaining

L'APPART FITNESS
Partenaire

www.oxform-sols.com

MANGER PLUS SAIN



**GRÉGOIRE BARATIER,
CHEF DU JEAN MOULIN,
SE MET À TABLE**

Nous proposons une cuisine du marché, qui tourne essentiellement autour d'un produit, d'un légume de saison ou une garniture et une sauce. Une cuisine assez classique avec une pointe de modernité, qui me rappelle l'enfance. J'aime particulièrement travailler les poissons et les végétaux », confie le jeune chef du Jean Moulin.

Après un apprentissage chez Paul Bocuse puis Mathieu Viannay, Grégoire Baratier exerce ses talents aux côtés d'Anne-Sophie Pic. Il officie ensuite chez Christophe Roure puis Emmanuel Renaut au Flocon de Sel à Megève. À l'issue de ce parcours formateur, le Chef se lance seul dans l'aventure, en ouvrant en 2011 son premier restaurant situé sur les quais du Rhône. Couronné en 2012 du prix du Chef Espoir aux Trophées de la Gastronomie, le Jean Moulin se pare de modernité dans son nouvel écrin de la Rive Gauche.

LE JEAN MOULIN
45 rue de Sèze - 69006 Lyon
www.lejeanmoulin-lyon.com
04 78 37 37 97

PRÉPARATION

Gaspacho :

Laver les tomates puis les émonder, à savoir : fendre la peau et les laisser 10 secondes dans une casserole remplie d'eau bouillante. Les plonger ensuite dans un saladier d'eau froide. Les peler, enlever les pépins et les découper en cubes. Laver et équeuter les fraises, les découper en cubes. Réunir les tomates et les fraises, ajouter le vinaigre, les feuilles de basilic, la gousse d'ail dégermée et laisser mariner environ 20 minutes. Mixer le tout. Saler, poivrer et mélanger, garder au frais.

Mozzarella fumée :

Egouttez soigneusement les boules de mozzarella et séchez-les avec du papier absorbant. Déposez-les au fond d'une marmite. Disposez les branches de thym autour et allumez-les avec un briquet. Refermez immédiatement la marmite avec un couvercle hermétique et laissez fumer pendant 30 minutes.

INGRÉDIENTS

- 250g de fraises
- 500g de tomates
- ½ gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 2 feuilles de basilic
- Sel & poivre
- Mozzarella



Gaspacho tomates & fraises, mozzarella fumée



Riz au lait aux fruits rouges, coulis de fraise au basilic

INGRÉDIENTS

- 1 pincée de fleur de sel
- 3 gousses de vanille
- 45g de sucre semoule
- 650g de lait demi-écrémé
- 80g de riz rond Arborio

Pour le coulis :

- 500g de fraises
- 200g de sucre
- 1 bouquet de basilic
- Jus d'1/2 citron

PRÉPARATION

Riz au lait :

Explosez l'amidon du riz en le plaçant dans une casserole remplie d'eau froide et portez le tout à ébullition. Une fois que le mélange est à ébullition, égouttez le riz et réservez-le. Dans un faitout, sur feu vif, versez le lait, le sucre et les gousses de vanille fendues et grattées. Fouettez le tout pour bien mélanger. Ajoutez le riz et portez à ébullition. Dès que le mélange se met à bouillir, baissez le feu pour laisser frémir. La cuisson débute à partir de ce moment : comptez 20 minutes tout en remuant de temps en temps, en formant des 8 avec la spatule. La préparation va se réduire petit à petit. Une fois le riz au lait cuit, ajoutez 2 cuillères à soupe de lait froid et une pincée de fleur de sel.

Coulis de fraise au basilic :

Lavez puis équeutez les fraises. Mixez-les avec le sucre. Versez dans une casserole, ajoutez le basilic et le jus de citron. Laissez cuire à feu doux 5 à 10 minutes en remuant régulièrement. Le coulis va prendre de la consistance. Ôtez les feuilles de basilic ou mixez-les avec le coulis. Versez le tout dans une bouteille ou un petit récipient et conservez au réfrigérateur.



L'APPART FITNESS
Partenaire

N'ATTENDEZ PLUS : PROGRESSEZ

Photo © Dusan Petkovic / Shutterstock



INKOSPOR, PLUS VITE, PLUS CIBLÉ, PLUS FORT.

Vous vous entraînez dur, alors pour vos 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



LA RECOMMANDATION L'Appart[®] FITNESS

pour les sols de votre club !



GERFLOR,
L'EXPERT
SOLUTIONS
FITNESS

PERSONNALISATION
DE VOTRE CLUB

SOLUTION
CIBLÉE POUR CHAQUE ESPACE

ÉCONOMIES
DE TEMPS ET D'ARGENT

Votre contact privilégié :
Aurélie Zucca - Tél. 06.26.34.51.65

Gerflor
theflooringgroup



COULISSES



Aurélie ZUCCA

L'olympisme à vos pieds !

Fournisseur des J.O. Gerflor déroule les revêtements du futur sous les baskets des adhérents de L'Appart. Des sols connectés aux espaces réhabilités des sports de demain, suivez le guide, Aurélie Zucca, responsable des grands comptes sportifs de Gerflor.

Propos recueillis par Jocelyne VIDAL

Parlez-nous de votre mission au sein du groupe Gerflor ?

Aurélie ZUCCA : Ma mission de responsable des grands comptes sportifs de Gerflor se répartit en deux périmètres. Le partenariat avec les fédérations françaises, les ligues professionnelles d'une part, les relations avec les acteurs de grands comptes sportifs dans le secteur privé, notamment les enseignes de fitness, d'autre part.

Quelles sont les origines de l'entreprise Gerflor ?

A.Z. : Le groupe a pour origine le rapprochement en 1937 du groupe Gerland avec la Manufacture Lyonnaise du Caoutchouc. Au fil des décennies, la branche spécialisée dans les revêtements de sol pour le bâtiment et le grand public Gerland SA, est devenue indépendante et a racheté en 1976 la société Taraflex, leader de la fabrication des sols sportifs, pour

fusionner en 2000 sous une seule et même entité : le groupe Gerflor. Créatrice du premier sol vinyle homogène, la marque allemande Mipolam fait également partie de Gerflor. L'innovation, le leadership sur son marché et la proximité des clients sont les valeurs fondatrices du groupe qui s'est construit une entité unique au plan national et international.

De quels événements sportifs Gerflor est-il fournisseur ?

A.Z. : Grand acteur d'événements sportifs, Gerflor est présent aux J.O. depuis 1976. Partenaires des fédérations internationales de handball, volley-ball, badminton et tennis de table, nous intervenons aux championnats du monde, d'Europe et de France de ces disciplines. Par ailleurs, l'intégration de l'entreprise américaine Connor Sport nous a permis de nous ouvrir au monde du parquet de basket aux J.O. de Rio

en 2016. Ainsi, en Europe comme en Amérique et en Asie où nous accompagnons la fédération de football en salle (Futsal), le poids de nos références historiques dans le domaine de l'événementiel sportif, nous vaut la reconnaissance des acteurs du sport de haut niveau.

En quoi consiste votre intervention dans les clubs L'Appart ?

A.Z. : Apporter les solutions requises par un revêtement de qualité, avec des solutions sécuritaires et esthétiques en phase avec l'identité visuelle d'un grand compétiteur du fitness, tel est le sens de mon intervention depuis trois ans dans les clubs L'Appart, en contact direct avec Frédéric Poty, directeur du développement. Se différencier de la concurrence et fidéliser ses adhérents : le choix du sol participe activement à ces deux leviers. Le passage à 120 clubs du groupe L'Appart va intensifier notre collaboration : l'extension d'un réseau suppose en effet le renforcement de son identité visuelle : par la variété des décors, la rapidité des solutions de pose (12m²/heure), leur facilité d'entretien et leur hygiène, les revêtements de sols Gerflor s'avèrent une pièce maîtresse.

Les grands projets de Gerflor pour les mois, l'année à venir ?

A.Z. : Du sport à la santé, en passant par les transports, l'aéronautique et la grande distribution, Gerflor s'adresse à de nombreux segments. Celui des sols connectés dans les hôpitaux pour dépister les chutes, dans les salles de sport pour interagir avec un cours de fitness, est en cours de développement. Présent aux JO de Tokyo en 2020, Gerflor s'ouvre aux pratiques sportives extérieures avec le Basket 3X3, une nouvelle discipline olympique dont l'Open de France s'est tenu en juillet dernier à Toulouse, le temps pour nos équipes, d'assembler en deux heures, les dalles PVC d'un terrain de 300 m² sur la Place du Capitole !



DÉJÀ 100 CLUBS
EN FRANCE

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

DONNÉES MOYENNES CONSTATÉES DANS LES CLUBS DU RÉSEAU L'APPART

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
Anne Batifoulier • Coordination • a.batifoulier@l-appart.net

- | | | |
|---|--|--|
| 43 Aix-Les-Bains
Ambérieu-en-Bugey | 58 Épernay
Givors | 73 Oullins
Paris 11 ème Bastille |
| 44 Andrézieux
Annecy Centre | 59 Grigny
La Rochelle | 74 Paris 13 ème Charléty
Paris 18 ème Jules Joffrin |
| 45 Annecy Pringy
Annemasse | 60 Le Creusot
Le Creusot Europe | 75 Paris 19 ème Bellevue
Reims |
| 46 Anse
Autun | 61 Lille
Lyon 1er Louis Pradel | 76 Renaison
Rillieux la Pape |
| 47 Beaune
Belleville | 62 Lyon 1er Opéra
Lyon 1er République | 77 Rive de Gier
Roanne Centre |
| 48 Belley
Beynost | 63 Lyon 2 ème Bellecour
Lyon 3 ème Préfecture | 78 Roanne Le Coteau
Roanne Mulsant |
| 49 Bourgoin-Jallieu
Caen | 64 Lyon 6 ème Bossuet
Lyon 7 ème Gambetta | 79 Saint Bonnet de Mure
Saint Chamond |
| 50 Caluire
Chalon-Centre | 65 Lyon 7 ème Jean Jaurès
Lyon 7 ème Yves Farge | 80 Saint-Etienne Bergson
Saint Etienne Centre |
| 51 Chalon Citadelle
Chambéry | 66 Lyon 8 ème Laënnec
Lyon 9 ème Vaise | 81 Saint-Etienne Fauriel
Saint Etienne Monthieu |
| 52 Chaponnay
Chaponost | 67 Lyon 9 ème Valvert
Macôn Varennes | 82 Saint Germain en Laye
Saint-Priest |
| 53 Chatenoy-le-Royal
Clermont Delille | 68 Marcilly d'Azergues
Massieux | 83 Saint Quentin Fallavier
Salaise-Chanas |
| 54 Clermont-Ferrand
Cournon d'Auvergne | 69 Montceau-les-Mines
Montélimar | 84 Toulon la Garde
Toulon Mayol |
| 55 Craponne
Crémieu Tignieu | 70 Morestel
Mornant | 85 Vienne Seyssuel
Villefranche Centre |
| 56 Dijon Bourroches
Dijon Centre | 71 Morteau Gare
Morteau Payot | 86 Villefranche Gleizé
Villeurbanne Charpennes |
| 57 Dijon Chenôve
Dijon Toison d'Or | 72 Mulhouse
Orgeval | 87 Villeurbanne Grandclément
Villeurbanne Tête d'Or |



L'Appart Fitness Aix-Les-Bains

Franck ★★★★★

Salle au top, très bonne ambiance, des coachs super !

Tita ★★★★★

Très bon accueil, une bonne ambiance très conviviale. Je suis moi-même adhérente et je suis très satisfaite. J'adore les coachs.

Venez vite découvrir le Club l'Appart Fitness d'Aix-les-Bains, à la superficie de 1 000 m² !
N'hésitez plus à venir vous entraîner dans la grande salle de fitness dédiée aux multiples cours collectifs. Laissez-vous guider par des coachs dynamiques et toujours à votre écoute. Une salle de RPM et un espace de musculation structuré par un matériel haut de gamme, sont également à votre disposition. Profitez d'un repos bien mérité côté terrasse pour reprendre des forces avant la prochaine séance !

L'Appart Fitness

Aix-les-Bains

6 AVENUE DU PETIT PORT,
73100 AIX-LES-BAINS
04 79 52 45 94

SUPERFICIE
1 000 m²

OUVERTURE
Octobre 2016



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs



L'Appart Fitness Ambérieu

Angeli ★★★★★

Coach sympa et bonne ambiance !

Damien ★★★★★

Bonne salle de sport avec des espaces bien définis, cardio, musculation et même un spa dans chaque vestiaire hommes/femmes.

Le premier atout de L'Appart Fitness Ambérieu-en-Bugey ? Son accessibilité. Doté d'un grand parking, ce temple du fitness dispose de grands espaces dédiés aux sports de combat, à la musculation, au cardio, au cross training ou « entraînement fonctionnel ». A l'heure de la détente, le hammam, le sauna et la cabine d'esthétique vous ouvrent leurs portes. A moins que vous ne préfériez flâner à la boutique de vêtements de sport ou retrouver des amis au bar prolongé d'un espace détente très convivial, vous dira Mathieu Eylert, entouré ici, comme aux Apparts Gambetta et Jean-Jaurès, de Sandrine et David, ses fidèles associés.

L'Appart Fitness

Ambérieu-en-Bugey

63 RUE CHARLES DE GAULLE,
01500 CHÂTEAU-GAILLARD
04 74 35 26 42

SUPERFICIE
1 300 m²



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Andrézieux

ROND POINT AUGUSTE COLONNA,
42160 ANDREZIEUX BOUTHEON
04 77 93 90 88

SUPERFICIE
550 m²



L'Appart Fitness Andrézieux Bouthéon

Amélie ★★★★★

Au top. Un super accueil, je conseille vraiment.

Cindy ★★★★★

Salle très agréable, pour une sportive novice comme moi c'est un réel plaisir d'aller m'entraîner dans ces conditions. Je suis très satisfaite, la responsable de salle est très professionnelle et à l'écoute des adhérents. Salle très propre.

Envie de vous surpasser lors de séances intensives ?

Encadré par une équipe de coaches dynamiques, tentez l'expérience L'Appart avec une grande diversité d'appareils de fitness dernier cri dans ce club accessible 7 jours sur 7 de 6h à 23h. Vous n'avez plus d'excuse pour ne pas nous rejoindre !



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Anney Pringy

60 ROUTE DE RUTYS,
74370 ANNECY PRINGY
07 87 00 98 29 - 06 95 11 78 50

SUPERFICIE
1 064 m²

OUVERTURE
Janvier 2018



L'Appart Fitness Anney / Pringy

Christian ★★★★★

Très belle salle lumineuse, spacieuse. Un bel équipement dans tous les domaines. Grand vestiaire propre et bien sur un super accueil. Coup de cœur pour cette salle du groupe et où je reviendrais lors de mes déplacements professionnels sur la région d'Anney

Vincent ★★★★★

Salle parfaite. Des coaches toujours présents pour des conseils personnalisés et une offre de cours collectifs variés et intenses. Le tout s'effectue dans une très bonne ambiance. Je reviens à chaque fois avec plus d'énergie !

Retrouvez à Pringy une salle L'Appart Fitness de 1 064 m² dédiée aux 145 cours collectifs proposés et encadrés chaque semaine par nos coaches professionnels. Ici le plaisir va de pair avec le dépassement de soi. Le vaste espace de musculation et de cardio-training n'attend plus que vous pour une séance complète de fitness dans la joie et la bonne humeur !



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Anney Centre

11 AVENUE DE LA MANDALLAZ,
74000 ANNECY
04 50 51 66 69

SUPERFICIE
550 m²



L'Appart Fitness Anney Centre

Marlène ★★★★★

Excellente salle, très bien équipée et propre !

Enora ★★★★★

Une salle super pour commencer le sport : ambiance savoyarde et chaleureuse, on s'y sent bien tout de suite. Pas de gêne possible, les sportifs sont sympas et s'y retrouvent entre amis de tous âges.

Découvrez l'atmosphère conviviale et familiale de ce club, équipé de machines haut de gamme. Accompagné en permanence par nos coaches diplômés d'État, vous profiterez de tous les conseils nécessaires à une bonne pratique sportive, dans la joie et la bonne humeur !



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs



L'Appart Fitness Annemasse

Sammy ★★★★★

J'adore la salle, super bien. Je recommande vivement !

Vivien ★★★★★

J'y suis en ce moment même et depuis un an et j'adore ce club !

Dans ce club au concept chic et cosy, retrouvez un bel espace équipé d'une multitude de machines de fitness. L'équipe des coaches sera toujours à votre écoute dans ce club aux vestiaires dotés de cabines de douche à l'hygiène irréprochable. Un accès 7 jours sur 7 de 6h à 23h vous permet de pratiquer vos séances en toute quiétude.



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Annemasse

1 AVENUE JULES FERRY,
74100 ANNEMASSE
04 50 79 40 05

SUPERFICIE
400 m²

L'Appart Fitness
Autun

32 RUE GUERIN,
71400 AUTUN
03 85 52 75 59

SUPERFICIE
480 m²



L'Appart Fitness Autun

Sandra ★★★★★

Go ! Parfait pour se remettre en forme !

Mélissa ★★★★★

Se vider l'esprit, et profiter d'un encadrement optimal des coachs, des conditions idéales pour réussir son entraînement.

Aménagée sur 3 niveaux, cette salle vous offrira l'espace et le confort nécessaires aux entraînements intensifs, coachés par des professionnels du fitness. Un accès facile, un cadre chaleureux, spacieux, à la propreté irréprochable... C'est ce club qu'il vous faut !



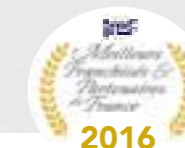
Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Beaune

40 RUE DU FBG BRETONNIÈRE,
21200 BEAUNE
03 80 20 64 20 - 06 58 95 45 40

SUPERFICIE
950 m²



OUVERTURE
Janvier 2014



L'Appart Fitness Beaune

Karine ★★★★★

Une bonne ambiance, des coachs au top.

Céline ★★★★★

Super salle. Les cours sont géniaux et l'équipe est très accueillante. Merci l'Appart Fitness !!

L'Appart Fitness Beaune n'est pas avare de surprises ! Ce Club vous offre une salle de cycling, un espace dédié à la musculation et au cardio avec 100 postes d'entraînement, une salle de cours collectifs dotée d'un encadrement sportif par des professionnels et prolongée d'un espace bien-être. Sans oublier le petit plus, la salle de cross training ! Le tout dans une salle de sport spacieuse et climatisée, à l'accès facile grâce au parking gratuit mis à la disposition des adhérents.



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Anse

1050 AVENUE DE LOSSBURG
69480 ANSE
04 74 07 43 77



L'Appart Fitness Anse

Sébastien ★★★★★

Très bon club, bon accueil, bonne ambiance, super salle, à recommander !

Mélissa ★★★★★

J'adore ce club et le recommande ! Super accueil et conseils de la part du personnel ! J'apprécie la grande variété de machines, la propreté irréprochable du club et des douches !

Retrouvez un club spacieux et clair, des équipements de cardio et de musculation dernière génération... L'Appart d'Anse met en valeur ses atouts dans une ambiance chaleureuse, avec l'accompagnement constant de nos coachs diplômés d'État. On vous attend !



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Belleville

16 RUE DU BOIS BARON,
69220 BELLEVILLE-SUR-SAÔNE
04 74 02 60 90

SUPERFICIE
1 150 m²

OUVERTURE
Septembre 2016



L'Appart Fitness Belleville

Marie Laure ★★★★★

Super salle, et surtout des cours variés et nombreux sur une grande plage horaire !

Vincent ★★★★★

Simplement parce que je me suis fait à cette superbe salle de sport. Merci pour toute votre gentillesse, votre disponibilité, votre écoute. Les coachs sont top ! Vous irez loin !

Tentez l'expérience l'Appart Fitness Belleville en venant découvrir 1 150 m² dédiés au fitness, au bien-être et à la musculation. Une salle idéale pour pratiquer une activité sportive grâce aux nombreux cours collectifs et à l'encadrement personnalisé proposés par le Club aux activités bien-être accompagnées, si vous le désirez, d'un suivi nutritionnel. Un club à votre disposition 7j/7 de 6h à 23h, avec un accès facile grâce à son grand parking gratuit, alors n'hésitez plus, lancez-vous !



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness Belley

12 RUE SAINTE MARIE,
01300 BELLEY
04 79 42 51 05

SUPERFICIE
350 m²

OUVERTURE
Janvier 2014



L'Appart Fitness Belley

Héra ★★★★★

Premier cours de Pilates, c'est doux mais on sent que cela travaille. Le personnel ainsi que les adhérents sont sympas.

Jessica ★★★★★

Coach aux petits soins, salle très propre et accueillante, cours collectifs d'enfer avec une super ambiance. Je recommande vivement ce club.



Flashez ce QR code

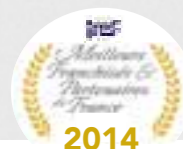
Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness Beynost

66 IMPASSE DU SERMORAZ,
01700 BEYNOST
04 26 07 66 80

SUPERFICIE
2 500 m²

OUVERTURE
Janvier 2015



L'Appart Fitness Beynost

Frédérique ★★★★★

Très grande variété de cours et très bonne ambiance. Les profs sont au top.

Thomas ★★★★★

Superbe salle. Les coachs super, toujours à l'écoute et prêts à aider. Superbe ambiance.



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

A L'Appart Fitness Belley vous attend une salle climatisée avec quatre zones spécifiques dédiées à l'entraînement : la musculation guidée et libre au rez-de-chaussée, à l'étage : un espace cardio training, une salle de RPM et une aire de cours collectifs lumineuse et climatisée.

Des appareils haut de gamme seront à votre disposition pour des séances intenses et encadrées par nos coachs dynamiques et enthousiastes.



L'Appart Fitness Bourgoin-Jallieu

Jacques ★★★★★

Je recommande cette salle. Personnel à l'écoute et salle bien agencée !

Aole ★★★★★

Super équipe... super ambiance !

Le Club L'Appart Fitness Bourgoin-Jallieu s'avère le rendez-vous idéal de tous les sportifs.

Il regroupe une multitude de cours collectifs dont le Body Balance et le Sprint encadrés par des coachs professionnels à votre écoute.

La salle de musculation est équipée d'un matériel haut de gamme, permettant la pratique d'une séance de sport optimale et complète.

Tentez vite l'expérience L'Appart dans la magnifique salle de Bourgoin-Jallieu !

L'Appart Fitness

Bourgoin-Jallieu

151 RUE ISAAC ASIMOV,
38300 BOURGOIN-JALLIEU
04 26 38 91 35

SUPERFICIE
500 m²

OUVERTURE
Janvier 2015



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness Caen

12 BOULEVARD YVES GUILLOU
(stade nautique Eugène Maës),
14000 CAEN
02 31 95 00 11

SUPERFICIE
1 000 m²

OUVERTURE
Octobre 2017



L'Appart Fitness Caen

Amandine ★★★★★

Super équipe et super ambiance. Coachs au top. Salles, matériels et vestiaires toujours propres. Merci l'Appart !

Sandrine ★★★★★

Le Staff, les Coachs, la salle au Top ! Convivialité, écoute, conseil et sourire sont un art de vivre chez eux. Je m'y sens comme chez moi finalement...



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Caluire

90 AVENUE GÉNÉRAL LECLERC,
69300 CALUIRE
04 78 23 10 10

SUPERFICIE
1 200 m² **OUVERTURE**
Janvier 2018



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRE**s et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

f L'Appart Fitness Caluire

Jean Marc ★★★★★

Super accueil, personnel sympa, poli et souriant. Matériel au top !

Jessica ★★★★★

Superbe accueil. Personne agréable et de bon conseil... Je recommande !!!

L'Appart Fitness Caluire vous ouvre grand les portes de son parc de machines haut de gamme Matrix, de sa salle de cours collectifs, de son espace réservé aux séances de RPM et de son vaste plateau de musculation et de cardio-training. Bénéficiez en prime, d'un accompagnement personnalisé de la part de nos coaches, le tout dans le dépassement de soi et la bonne humeur !

L'Appart Fitness
Chalon Citadelle

24 RUE DE LA CITADELLE,
71100 CHALON-SUR-SAÔNE
03 85 43 00 63

SUPERFICIE
800 m²



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRE**s et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

f L'Appart Fitness Chalon Citadelle

Jean-Luc ★★★★★

Professionnel, propre, les équipements top, des conseils donnés avec le sourire, ne pas hésiter, à adopter sans modération !

Olivier ★★★★★

La responsable est très professionnelle, souriante et toujours à l'écoute de ses adhérents. Pour celles et ceux qui recherchent une salle de sport sans frime, c'est le lieu parfait !

Une salle aérée, idéalement équipée en appareils de musculation, cardio, fitness et un accompagnement assidu de nos coaches... Rien de tel pour vous motiver et vous pousser à vous dépasser lors de vos séances d'entraînement. Rendez-vous au club 7 jours sur 7 de 6h à 23h.

L'Appart Fitness
Chalon-Centre

19 RUE AU CHANGE,
71100 CHALON-SUR-SAÔNE
03 85 47 85 21 / 07 62 47 71 71

SUPERFICIE
400 m² **OUVERTURE**
Décembre 2012



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRE**s et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

f L'Appart Fitness Chatenoy le Royal et Chalon-Centre

Jess ★★★★★

Salle chaleureuse et conviviale avec coaches à l'écoute.

Karine ★★★★★

Une super équipe ! Merci de nous motiver comme vous le faites

Une salle climatisée et de nombreux cours collectifs du concept LesMills, avec des appareils cardio dernier cri... Un plateau de musculation comprenant plusieurs postes guidés mais aussi des charges libres. Un encadrement assuré par des coaches professionnels, pour assurer la sécurité et la performance de vos entraînements... Trois bonnes raisons de pousser la porte de ce club idéalement situé en centre-ville, facile d'accès et ouvert chaque jour de 6h à 23h. L'Appart Fitness Chalon-Centre n'attend plus que vous !

L'Appart Fitness
Chambéry

688 AVENUE DES FOLLAZ,
73000 CHAMBÉRY
04 79 85 29 17

SUPERFICIE
350 m²



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRE**s et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

f L'Appart Fitness Chambéry

Aurélien ★★★★★

Salle design et colorée, une bonne ambiance et tout ce qu'il faut pour une bonne séance de sport.

Marie Laure ★★★★★

Super salle de sport !

Des équipements de qualité, un accès à toutes les machines et un encadrement permanent par des professionnels... De quoi inscrire dans une belle dynamique, ce club où l'on a plaisir à pratiquer des entraînements complets. A noter : son accessibilité tous les jours, de 6h à 23h.

L'Appart Fitness
Chaponnay

1 RUE DES FRÈRES VOISIN
69970 CHAPONNAY
04 78 96 96 30

SUPERFICIE 1 600 m² OUVERTURE Octobre 2016



L'Appart Fitness Chaponnay

Rémy ★★★★★

Accueil et personnel au top, idem pour les salles et machines, rien à dire il n'y a plus qu'à bosser !

Catherine ★★★★★

Très bon accueil, les profs sont sympas, les cours collectifs nombreux et variés. Je trouve qu'il y en a pour tous les goûts.

Vous rêvez d'une salle spacieuse et conviviale à l'équipement haut de gamme ? Ne cherchez plus. C'est à L'Appart Fitness Chaponnay que cela se passe ! Des coachs motivés vous proposent un encadrement optimal et des conseils de professionnels. Un espace de cours collectifs de 280 m², une salle de RPM et de cross-training ainsi qu'un important plateau de musculation sont à votre disposition pour accompagner vos prochains exploits sportifs.



Flashez ce QR code

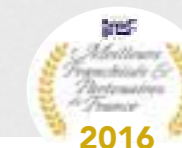
Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRE**S et **PLANNINGS** des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs



L'Appart Fitness
Châtenoy-le-Royal

AVENUE FRANCHET D'ESPEREY,
71880 CHATENOUY-LE-ROYAL
03 85 94 89 95 - 06 71 79 15 38

SUPERFICIE 850 m² OUVERTURE Septembre 2011



L'Appart Fitness Châtenoy le Royal et Chalon-Centre

Jérôme ★★★★★

Au top un service de qualité !

Frédéric ★★★★★

Très bon accueil, programme personnalisé, que du positif !

Venez profiter de cinq salles climatisées dédiées respectivement aux abdos, à la musculation, au biking, cardio et aux cours collectifs. L'idéal pour se défouler tout en se faisant plaisir ! L'Appart Fitness Châtenoy le Royal réunit trois éléments essentiels : le sport, la santé et le bien-être, à travers des séances encadrées exclusivement par des professionnels.



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRE**S et **PLANNINGS** des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Chaponost

5 ROUTE DU DÔME,
69630 CHAPONOST
04 72 49 94 55

SUPERFICIE 1 800 m² OUVERTURE Octobre 2015



L'Appart Fitness Chaponost

Karine ★★★★★

Vraiment très chouette. Super ambiance.

Célia ★★★★★

Salle au top ! Coachs agréables et cours géniaux.

L'Appart Fitness Chaponost, c'est 1 800 m² de surface dédiée au sport : training, fitness, une multitude d'appareils guidés et trois salles de cours collectifs. Un aménagement mis en place afin que chaque adhérent puisse profiter pleinement de séances encadrées par nos coachs. Leur objectif ? Vous aider à vous surpasser !



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRE**S et **PLANNINGS** des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs



L'Appart Fitness Clermont Delille

Delii ★★★★★

Superbe salle il y a toujours quelqu'un pour de l'aide superbe salle de sport L'APPART !

Greg ★★★★★

Vous avez une très belle salle à Clermont-Ferrand, c'est toujours agréable de découvrir un nouveau club !!!

Accompagné de professionnels diplômés d'État, vous serez en de bonnes mains lors de vos séances dans ce club à l'ambiance chic et cosy. Adapté à tous les profils de sportifs, il saura à coup sûr, répondre à vos attentes.



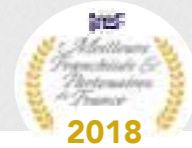
Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRE**S et **PLANNINGS** des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness Clermont-Ferrand

52 RUE DU CLOS NOTRE DAME,
63100 CLERMONT-FERRAND
04 43 36 20 91

SUPERFICIE
1 200 m²



OUVERTURE
Janvier 2014



L'Appart Fitness Clermont-Ferrand

Priscila ★★★★★

Après 2 ans passés dans le club, je peux dire que l'équipe est extraordinaire. Des passionnés avec une motivation incroyable !

Anthony ★★★★★

Une secrétaire accueillante, souriante, aimable, polie et drôle aussi ! Ensuite, une salle de sport bien organisée, propre, un large choix de matériels bien entretenus, hygiène assurée côté douches.... Pour finir les prix sont raisonnables. Ne changez pas ! Rien à redire sur la meilleure salle de Clermont !

Un espace de musculation, cardio, cross training, haltérophilie, RPM et de nombreux cours collectifs donnés par des coachs diplômés d'État... Autant d'atouts de cette salle de fitness très complète. Les 1 200 m² de l'Appart Fitness Clermont vous permettront d'atteindre vos objectifs avec l'aide de coachs confirmés et la création de programmes personnalisés.



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness Craponne

69 RUE JOSEPH MOULIN,
69290 CRAPONNE
04 69 85 59 92

SUPERFICIE
800 m²

OUVERTURE
Septembre 2017



L'Appart Fitness Craponne

Amar ★★★★★

Au top, que du bonheur, souffrir avec le sourire c'est pas mal non ? Super ambiance et super équipe, toujours la banane. Ne changez rien.

Yoann ★★★★★

Très bonne salle. Les cours sont faits pour que tout le monde y trouve son compte et puisse pousser ses performances toujours un peu plus loin en fonction de son niveau physique. Continuez, en tout cas moi je m'éclate!

Et si l'on parlait faire un petit tour du côté de Craponne ? Un beau club l'Appart de 800 m² vous ouvre ses espaces de travail très diversifiés : des cours collectifs au cardio, en passant par la musculation et l'incontournable salle de RPM ! Un espace baigné de lumière naturelle où tout vous incite à parfaire votre silhouette et à vous vider la tête après une longue journée !



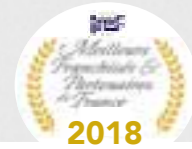
Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness Cournon d'Auvergne

31 AVENUE D'AUBIÈRE,
63800 COURNON D'AUVERGNE
04 73 59 19 02

SUPERFICIE
1 020 m²



OUVERTURE
Juillet 2018



L'Appart Fitness Cournon

Firmin ★★★★★

Accueil impeccable hygiène irréprochable très bonne ambiance super profs qui motivent très bien.

Lili ★★★★★

Très belle salle, lumineuse, spacieuse et bien agencée. Une équipe super sympa, avenante et professionnelle. Des espaces dédiés, du matériel de qualité, des cours collectifs top, un zeste de bonne humeur, bref tout y est.... Un endroit convivial comme je les aime.

A vos baskets, prêts ? A vous les appareils de fitness Matrix dernier cri, la belle diversité de cours collectifs, du Jam au Cx Worx, en passant par le RPM, accompagné d'une équipe de coachs diplômés d'État. L'Appart Cournon d'Auvergne et sa dream team vous attendent de pied ferme du lundi au dimanche de 6h à 23h pour une séance découverte de vos prochaines aventures sportives.



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness Crémieu Tignieu

ZA LES SAMBETES - ROUTE DE LOYETTES,
38460 SAINT ROMAIN DE JALIONAS
04 26 38 90 52

SUPERFICIE
1 800 m²



OUVERTURE
Juin 2012



L'Appart Fitness Crémieu Tignieu

Virginie ★★★★★

Une salle que je recommande sans aucune hésitation !

Angélique ★★★★★

Une équipe au top!!! On se sent ici comme à la maison, grâce à Mathieu et à son équipe !!! Je ne changerai pas de salle même si une autre ouvre à côté !

L'Appart Fitness Crémieu Tignieu ou le club inspirant de la région ! Venez profiter de notre plateau musculation et cardio, le tout dans une ambiance agréable et conviviale. Vous pourrez aussi y découvrir une multitude de cours collectifs. Petite nouveauté cette année côté piscine avec l'AQUACOMBAT : un sport qui allie fitness, arts martiaux et techniques de self-défense, le tout pratiqué dans l'eau. A essayer d'urgence !

PARTENAIRES

CAROLINE Institut de Beauté : 06 73 88 26 31
HELENE LEVY DIETETICIENNE : 06 52 06 56 29
CINDY MONNERON OSTEOPATHE : 07 81 51 66 26



L'Appart Fitness
Dijon Bourroches

4 RUE DE NUITS-SAINT-GEORGES,
21000 DIJON
07 50 63 26 38

SUPERFICIE
420 m²



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness Dijon Bourroches

Anne ★★★★★

Belle superficie, un club bien équipé en matériel et une équipe à notre écoute !

Jérémy ★★★★★

Accueil très chaleureux avec une équipe hyper dynamique, je recommande très fortement cette salle.

Un accueil chaleureux vous attend dans ce club doté d'une multitude de machines haut de gamme, idéalement adaptées aux séances de sport complètes et intensives. Après l'effort, le réconfort dans un espace détente paré pour votre bien-être.

L'Appart Fitness
Dijon Chenôve

37 AVENUE DU 14 JUILLET,
21300 CHENÔVE
03 80 49 83 27

SUPERFICIE
900 m²



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness Dijon Chenôve

François ★★★★★

Au top un service de qualité !

Iron ★★★★★

Très sympa cette salle, super ambiance, cool de pouvoir venir s'entraîner quand on est en vacances.

Son plateau musculation et son espace dédié au Cross-Fitness, font indiscutablement de cette salle l'endroit idéal pour les sportifs débutants ou confirmés, avec des objectifs de progression précis. Le plateau fitness quant à lui, vous propose tout le nécessaire pour un travail de qualité. Côté ambiance, un seul mot : convivialité !

L'Appart Fitness
Dijon Centre

24 BOULEVARD DE BROSSES,
21000 DIJON
07 50 63 26 48

SUPERFICIE
500 m²



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness Dijon Centre

Moha ★★★★★

Superbe salle complète, propre et une plage horaire plus que correcte !

Romain ★★★★★

Des machines top ! Et une équipe très agréable.

Vous cherchez un club moderne et spacieux ? N'hésitez plus à nous rejoindre dans une salle aux appareils de fitness dernier cri. Ajoutez les conseils toujours avisés de nos coaches et l'ambiance familiale propre à nos clubs, pour que vous ne soyez pas déçu !

L'Appart Fitness
Dijon Toison d'Or

4 ALLÉE ALFRED NOBEL,
21000 DIJON
07 50 64 03 73

SUPERFICIE
750 m²



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness Dijon Toison d'Or

Filipe ★★★★★

Magnifique, toutes les machines me conviennent !

Didier ★★★★★

Salle très bien équipée, super propre, avec des adhérents sympas et une équipe super accueillante.

Cette vaste salle de 750 m² est entièrement équipée de machines haut de gamme, avec des espaces dédiés à la musculation et au cardio-training. Une réelle ambiance de convivialité émane de ce club où chaque adhérent apprécie pleinement sa séance.

L'Appart Fitness Epernay

ZAC PARC LES FORGES, 6 RUE DES JONCS,
51200 EPERNAY
03 26 55 80 27

SUPERFICIE
1 100 m² **OUVERTURE**
Février 2016



L'Appart Fitness Epernay

Adrien ★★★★★

Super salle de sport. Tout est réuni pour se défouler !!!

Lafée ★★★★★

Des coaches passionnés à l'enthousiasme communicatif ! Une salle propre des cours aux vestiaires : au top !

Allier convivialité et sport ? C'est possible à L'Appart Fitness Epernay, grâce à son bel espace de 1 100 m², à ses nombreux cours collectifs basés sur le concept LesMills et à ses coaches toujours à votre disposition. Voilà un club idéal pour vous réconcilier avec le sport, vous faire rencontrer des sportifs avérés et partager ainsi l'expérience L'Appart ensemble !



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness Grigny

15 ROUTE DÉPARTEMENTALE 386,
69520 GRIGNY
04 72 39 08 39

SUPERFICIE
600 m²



L'Appart Fitness Grigny

Dylan ★★★★★

J'irais tous les jours si c'était possible, bonne ambiance, et personnel agréable. Continuez comme ça !

Marine ★★★★★

Un accueil et une salle très agréables, une bonne ambiance entre les adhérents !

Une salle de fitness qui vous sert un savoureux cocktail de convivialité et de sport ? Oui c'est possible, venez nous rencontrer et tester notre concept, avec un club ouvert 7 jours sur 7 de 6h à 23h. De quoi vous laisser le temps de tester la multitude de machines fitness dernier cri mises à votre disposition, avec les conseils avisés de nos coaches.



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness Givors

ZA LA PLAINE ROBINSON, RUE YVES FARGE,
69700 GIVORS
09 83 34 73 70

SUPERFICIE
600 m² **OUVERTURE**
Octobre 2012



L'Appart fitness Givors Robinson

Safa ★★★★★

Coachs motivants, excellente ambiance, super accueil. Mention spéciale aux cours de la coach Léa, toujours innovants, on ne s'en lasse jamais !

Maité ★★★★★

L'équipe est au top...la salle est propre... les douches et les vestiaires aussi d'ailleurs ! Rien à reprocher... à part mes courbatures !

Les plus de cette salle ? Le bilan sportif réalisé par un coach professionnel et l'élaboration d'un programme avec un suivi constant et gratuit. Encadrer, conseiller et motiver ses adhérents sont les maîtres mots de L'Appart Fitness Givors Robinson. Équipé de la technologie IN BODY, le club organise de nombreuses sorties et soirées indoor, entre autres activités aussi séduisantes pour les débutants que pour les athlètes confirmés.



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness La Rochelle

2 RUE GASPARD MONGE,
17000 LA ROCHELLE
05 46 37 07 38

SUPERFICIE
1 300 m²



L'Appart Fitness La Rochelle

Daniel ★★★★★

Très bon accueil, personnel très chaleureux à l'esprit sportif et disponible, merci !

Sandrine ★★★★★

Bon matériel, belle salle, entraînements satisfaisants ! Accueil agréable et sympathique !

Imaginez 1 300 m² dédiés à votre forme et à la sculpture de votre corps, 150 postes d'entraînement pour des séances variées : échauffement, étirements, cardio, abdominaux, raffermissement et renforcement musculaire, tonification, travail ciblé ou global... Vos attentes et vos moindres désirs seront comblés à L'Appart Fitness La Rochelle ! Vous avez des objectifs ? Nous nous donnons les moyens de vous les faire atteindre !



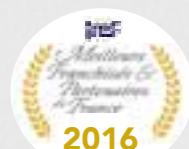
Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Le Creusot

ROND-POINT D'HARFLEUR, 2350 RUE DE L'INDUSTRIE,
71200 LE CREUSOT
09 81 31 84 08 - 07 61 62 28 22

SUPERFICIE
800 m²



OUVERTURE
Mars 2016



L'Appart Fitness Le Creusot

Mymienx ★★★★★

Ambiance chaleureuse, coach professionnel à l'écoute bienveillante pour les novices !!! Merci à toute l'équipe du Creusot.

Annie ★★★★★

Super accueil ! Je me lance mais le premier ressenti est très positif ! J'ai hâte d'y retourner !

Un espace cardio et musculation au top. Une salle de cours collectifs, une autre de biking où l'on brûle ses calories sur les hits de la saison, vous feront accourir dans cette salle climatisée, à l'encadrement sportif assuré dans la joie et la bonne humeur, par des coaches professionnels, avec un matériel haut de gamme.



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs



L'Appart Fitness
Lille

RUE JULES VERNE,
59790 RONCHIN
06 35 81 63 92

SUPERFICIE
1 250 m²

L'Appart Fitness Lille

Giuseppe ★★★★★

Un accueil au top, une propreté irréprochable et du matériel de qualité !

Romuald ★★★★★

Inscrit depuis peu, cette salle est juste top, le matériel est complet. Je la recommande vivement !

Une salle de sport équipée de matériel haut de gamme, accessible 7j/7 de 6h à 23h, un accompagnement quotidien de nos coaches... Vous l'aviez rêvé. L'Appart Fitness Lille l'a fait. Alors rejoignez-nous vite à Ronchin. Connue pour ses fleurons Art Nouveau, -les fameuses Villas Lebrun-, la commune voisine de la métropole Lilloise est désormais réputée pour son temple de la super forme !



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Le Creusot Europe

380 AVENUE DE L'EUROPE,
71200 LE CREUSOT
07 50 63 26 57

SUPERFICIE
520 m²



L'Appart Fitness Le Creusot Europe

Didier ★★★★★

Je m'y entraîne 6 jours sur 7, il y a tout ce qu'il faut, quels que soient les objectifs. Bonne ambiance et le personnel fait très bien le job.

Sullivan ★★★★★

Super salle et personnel au top, bon coaching ça motive. Inscrit depuis peu, cette salle est juste top, le matériel est complet. Je la recommande vivement !

Un vaste espace dédié à la musculation, équipé de nombreux postes confortables, faciles d'utilisation et adaptés à tous les niveaux, rendent cette salle très attractive. Occasion de parfaire votre entraînement dans un second espace équipé d'appareils haut de gamme dernière génération pour une bonne pratique du cardio.



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs



L'Appart Fitness Lyon Pradel

Amaury ★★★★★

Très bonne salle, très bonne ambiance. Je recommande.

François ★★★★★

Vraiment top comme salle. Je recommande vivement !

Retrouvez dans ce club situé en plein cœur de Lyon, des salles d'entraînement bien délimitées, afin que chaque adhérent dispose de son propre espace de travail et profite pleinement de sa séance. Profitez également de la présence de nos coaches pour vous guider et vous conseiller dans la réalisation de vos exercices !



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Lyon 1^{er} Louis Pradel

1 QUAI JEAN MOULIN,
69001 LYON
04 78 23 35 30

SUPERFICIE
480 m²

L'Appart Fitness

Lyon 1^{er} Opéra

18 RUE JOSEPH SERLIN,
69001 LYON
04 78 27 48 07

SUPERFICIE
450 m² **OUVERTURE**
Mars 2008



L'Appart Fitness Lyon Opéra

Athéna ★★★★★

Tout à fait dans le concept Appart et l'équipe est très accueillante et professionnelle ! J'en suis très satisfaite !

Ludivine ★★★★★

Petite structure mais bon complément avec l'annexe à deux pas !

Le point fort de L'Appart Fitness Lyon Opéra ? Ses nombreux cours collectifs proposés chaque jour par des coachs professionnels, motivés et à votre écoute. L'espace cardio-training et musculation et la salle de RPM valent aussi le détour, entre autres activités concentrées en plein cœur de Lyon.



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness

Lyon 2^{ème} Bellecour

81 RUE DE LA RÉPUBLIQUE, (2^{ÈME} ÉTAGE),
69002 LYON
04 78 37 93 16

SUPERFICIE
250 m² **OUVERTURE**
Septembre 2007



L'Appart Fitness Lyon Bellecour

Marie ★★★★★

Super équipe. Salle intimiste et complète !

Diane ★★★★★

Très beau club, bien équipé, équipe super sympa et à l'écoute !

Ce premier club L'Appart Fitness vous offre la quintessence du concept chic et cosy de nos salles avec les équipements de cardio et musculation dernier cri de la gamme Matrix. Ajoutez l'alléchant programme d'évènements outdoor concoctés par nos coachs pour vous encourager et vous guider dans l'atteinte de vos objectifs sportifs.



Flashez ce QR code

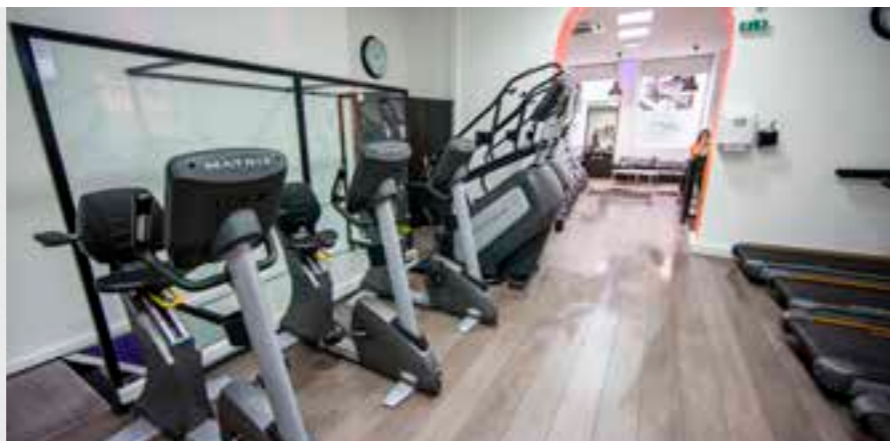
Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness

Lyon 1^{er} République

1 RUE DE LA RÉPUBLIQUE,
69001 LYON
04 78 27 48 07

SUPERFICIE
250 m² **OUVERTURE**
Juin 2011



L'Appart Fitness Lyon Opéra

Mathilde ★★★★★

Super salle de sport avec des intervenants de qualité ! Je vous la conseille !

Yoann ★★★★★

Super ambiance et des coachs au top !

Ce club allié avec L'Appart Fitness Opéra, présente un complexe de machines fitness très diversifié et de qualité haut de gamme Matrix. Vous pourrez ainsi réaliser une séance complète à votre rythme et dans le calme, toujours encadré par des coachs professionnels attentifs à votre demande et de très bon conseil.



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs



L'Appart Fitness Lyon Préfecture

Henri ★★★★★

#Crosstraining #Crossfit. Que du bon, adapté et adaptable à tous les niveaux !

Carine ★★★★★

Les cours de yoga toujours super, un boost en énergie et ondes positives, sans oublier la détente et l'écoute de soi.

Organisée en trois niveaux d'activités sportives - cours collectifs ou entraînement intensif -, cette salle équipée d'un parc de machines haut de gamme Matrix, comble les attentes de tous les sportifs. Après l'effort, place au réconfort dans l'espace Sauna et Hammam, idéal pour profiter d'un moment de détente ! Venez vite tenter l'expérience à L'Appart Fitness Préfecture, vous ne serez pas déçus !

L'Appart Fitness

Lyon 3^{ème} Préfecture

4 RUE PRAVAZ,
69003 LYON
04 78 62 25 04

SUPERFICIE
1 100 m² **OUVERTURE**
Juillet 2015



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Lyon 6^{ème}
Bossuet

31 RUE BOSSUET,
69006 LYON
04 26 63 34 87

SUPERFICIE
500 m²



L'Appart Fitness Lyon 6

Andrew ★★★★★

Une très bonne salle de sport avec un très bon rapport qualité prix...

François ★★★★★

Vraiment top comme salle. Je recommande vivement.

Retrouvez dans cette salle des espaces d'entraînement bien délimités afin que chaque adhérent ait son espace de travail et puisse profiter pleinement de sa séance au sein de ce club, idéalement situé en plein cœur de Lyon.



Flashez ce QR code

Toutes les COORDONNÉES
les HORAIRES et PLANNINGS
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Lyon 7^{ème}
Jean Jaurès

74 AVENUE JEAN JAURÈS,
69007 LYON
04 78 58 88 33

SUPERFICIE
1 000 m²



OUVERTURE
Mai 2017



L'Appart Fitness Lyon Jean Jaurès

Thierry ★★★★★

Merci pour ce bel équipement.

Bertrand ★★★★★

Accueil très chaleureux, cours collectifs au top !!! Avec une super équipe pleine d'énergie !

Une ambiance chaleureuse et détendue, des machines haut de gamme, des cours collectifs dispensés par des instructeurs « LesMills » de renommée nationale et pour votre bien-être un complexe Hammam, Sauna, Bain à bulles et Piscine... L'idéal pour se détendre après une séance intensive. Cette ancienne imprimerie rénovée a su trouver un second souffle en consacrant ses 1 000 m² au domaine sportif. Occasion de venir découvrir L'Appart Fitness Jean Jaurès, un vrai club authentique.



Flashez ce QR code

Toutes les COORDONNÉES
les HORAIRES et PLANNINGS
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Lyon 7^{ème}
Gambetta

133 GRANDE RUE DE LA GUILLOTIÈRE,
69007 LYON
04 82 91 09 91

SUPERFICIE
720 m²



OUVERTURE
Avril 2015



L'Appart Fitness Lyon Gambetta

Manon ★★★★★

Très bonne ambiance, cours au top, coaches toujours disponibles et motivés, cette salle est le meilleur endroit pour se défouler et évacuer !!!

Jean-François ★★★★★

Des cours collectifs au top, des cours dans l'espace arts martiaux qui changent mais restent accessibles à tous et surtout une équipe qui fait qu'on y retourne toujours avec plaisir !

Garez-vous tranquillement dans le parking de L'Appart Fitness Gambetta avant de découvrir le rendez-vous idéal de tous les sportifs, avec des cours collectifs Live dispensés par des instructeurs « LesMills » de renommée nationale. Un coaching personnalisé vous permettra d'atteindre vos objectifs en musculation, en boxe pieds-poings, en boxe anglaise ou en Krav Maga. Le tout dans une ambiance familiale et conviviale.



Flashez ce QR code

Toutes les COORDONNÉES
les HORAIRES et PLANNINGS
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs



L'Appart Fitness Lyon Yves Farge

Régis ★★★★★

Meilleur club de l'univers et même d'un peu plus loin.

Chloé ★★★★★

Accès facile, accueil chaleureux et salle spacieuse. C'est parfait !

A deux minutes à pied de la station de métro Jean Macé, cette salle est également très facile d'accès en voiture, grâce à ses places de stationnement gratuit. Des séances de remise en forme efficaces et divertissantes vous attendent dans un cadre chic et cosy. Nos équipes sont en permanence à votre écoute pour vous conseiller et vous guider lors de vos entraînements sur les machines.



Flashez ce QR code

Toutes les COORDONNÉES
les HORAIRES et PLANNINGS
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Lyon 7^{ème}
Yves Farge

38 RUE VICTOR LAGRANGE,
69007 LYON
04 72 80 08 97

SUPERFICIE
820 m²

L'Appart Fitness
Lyon 8ème
Laënnec

141 RUE BATAILLE,
69008 LYON
04 72 62 59 29

SUPERFICIE
850 m²



L'Appart Fitness Lyon 8ème

Karim ★★★★★

Très belle salle propre et niveaux de musculation très variés.

Antoine ★★★★★

Super bien accueilli ! Excellent matériel. Ambiance conviviale.

Le dépassement de soi est un plaisir dans ce club à la belle superficie de 850 m². Encadré de coachs professionnels du lundi au dimanche de 6h à 23h, ce club met à votre disposition de nombreux appareils de musculation et cardio, avec l'assistance permanente de l'équipe de L'Appart Lyon 8ème Laënnec.



Flashez ce QR code

Toutes les COORDONNÉES les HORAIRES et PLANNINGS des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs



L'Appart Fitness Lyon Valvert

François ★★★★★

Très belle salle, très bien équipée. L'équipe est tout simplement au top. Ne changez rien sur ce point.

Roland ★★★★★

« The place to be » pour le fitness !

L'Appart Lyon 9, vous attend dans un espace XXL conçu pour tous les types de sportifs. Que vous soyez sportif débutant ou confirmé, enfiler votre tenue de sport, c'est parti ! A vous les espaces dédiés au cardio, à la musculation et aux étirements. Adonnez-vous à vos activités préférées avec des équipements haut de gamme. Les salles de sport L'Appart Fitness figurent parmi les mieux équipées au monde !

L'Appart Fitness
Lyon 9ème
Valvert

22 AVENUE SIDOINE APOLLINAIRE,
69009 LYON
04 74 72 94 03

SUPERFICIE
1 400 m²



Flashez ce QR code

Toutes les COORDONNÉES les HORAIRES et PLANNINGS des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Lyon 9ème
Vaise

17 RUE DES DOCKS,
69009 LYON
04 26 20 53 72

SUPERFICIE
650 m²

OUVERTURE
Octobre 2015



L'Appart Fitness Lyon Vaise

Mairym ★★★★★

Super cette salle!! Avec une super application qui permet de voir le planning et des super profs! Je valide à 200%.

Boris ★★★★★

Le meilleur endroit pour concilier reprise du sport et plaisir. Super accueil et super équipe qui prend vraiment en compte les attentes et qui a un vrai sens du contact humain... Bravo !

Vous cherchez une salle de fitness proposant une multitude d'activités et adaptée à tous les profils de sportifs ? Rendez-vous à L'Appart Fitness Vaise. Ce vaste club de 650 m² répondra à chacune de vos attentes, avec ses deux niveaux dédiés au sport et son espace bien-être au sauna paré pour vous détendre après votre séance de sport.



Flashez ce QR code

Toutes les COORDONNÉES les HORAIRES et PLANNINGS des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs



L'Appart Fitness Mâcon Varennes

Thibault ★★★★★

Super club, complet, toujours très bien accueilli.

Floriane ★★★★★

Professionnalisme, échanges, convivialité et grosse amplitude horaire de cours en direct ou en vidéo. Super !

Des cours collectifs pour tous les niveaux, une salle idéalement adaptée à la pratique sportive grâce à son matériel haut de gamme Matrix et ses espaces de pratique pour le cardio-training, la musculation ou encore le RPM.... Voilà qui décrit parfaitement l'atmosphère de L'Appart Fitness Mâcon Varennes, accessible 7j/7 de 6h à 23h, dans un espace convivial et accueillant.

L'Appart Fitness
Mâcon Varennes

ZA LE CLOS-RN6,
71000 VARENNES-LES-MÂCON
07 81 78 32 10

SUPERFICIE
800 m²

OUVERTURE
Octobre 2013



Flashez ce QR code

Toutes les COORDONNÉES les HORAIRES et PLANNINGS des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness Marcilly-d'Azergues

MARCIPARK BÂT A-ZAC DES ILES,
69380 MARCILLY-D'AZERGUES
07 69 51 98 97 - 04 72 59 60 00

SUPERFICIE
850 m² **OUVERTURE**
Janvier 2018



L'Appart Fitness Marcilly-d'Azergues

Florence ★★★★★

Club au top ! Équipe souriante et professionnelle... Foncez vous inscrire !!!

Yassine ★★★★★

Depuis mardi je me régale entre 12h15 et 13h15 ou tôt le matin. Bonne ambiance et du respect mutuel. Merci !

Des cours collectifs toujours plus dynamiques et diversifiés vous sont proposés à L'Appart Fitness Marcilly d'Azergues. Sur une belle surface de 850m², vous retrouverez également un espace de cardio-training et musculation pour un entraînement complet. Ce club facile d'accès n'attend plus que vous !



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness Montceau-Les-Mines

26 RUE DE LA GARE,
71300 MONTCEAU-LES-MINES
03 85 58 07 24

SUPERFICIE
700 m²



L'Appart Fitness Montceau-Les-Mines

Lionel ★★★★★

J'aime la diversité des cours et des activités, la convivialité d'un club familial, humain.

Marie ★★★★★

J'apprécie l'alternance des séances musculation et cardio dans une salle vraiment bien équipée notamment pour le cardio-training.

A vos marques... Prêts ? Partez pour 45 minutes de cours collectifs « 100% renfo » et brûleurs de calories. Variez ensuite les plaisirs du Body Balance, du Body Attack, du Body Pump, du Cross Training, du Pilates, du Stretching et de la Zumba pour une rentrée qui décoiffe. Quel que soit le sport choisi, les coachs de L'Appart Fitness Montceau-les-Mines demeurent à votre écoute dans une ambiance chic et cosy.



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness Massieux

41 ALLÉE LOUIS LUMIÈRE,
01600 MASSIEUX
04 26 20 51 21

SUPERFICIE
1 000 m² **OUVERTURE**
Juillet 2015



L'Appart Fitness Massieux

Michel ★★★★★

Super salle, grande moderne lumineuse, équipe au top... Tout est réuni pour passer une bonne séance.

Elodie ★★★★★

Une super salle, agréable, machines toutes récentes, des coachs au top. Un patron super sympa. Je recommande vraiment cette salle !

Un espace de 1 000 m² dédié au sport et au bien-être ? Oui c'est possible à l'Appart Fitness Massieux ! A vous les nombreux cours collectifs Live, encadrés par des coachs professionnels et attentifs, prêts à vous conseiller tout au long de vos séances. N'hésitez pas à faire un tour à l'espace de cardio-training et de musculation pour compléter vos entraînements.



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs



L'Appart Fitness Montélimar

Joelle ★★★★★

J'aime beaucoup cette salle de sport, il y a beaucoup d'appareils et la propreté est parfaite.

Daniel ★★★★★

Un accueil chaleureux et plein de machines pour s'entraîner.

Conjuguer sport et bien-être, sont les mots d'ordre de ce beau club de 400 m². Retrouver des appareils derniers cri, c'est l'idéal pour vos exercices adaptés à tous les niveaux. Avec un détour obligé à l'espace bien-être, pour une séance complète.

L'Appart Fitness Montélimar

74 ROUTE D'ALLAN BD DES PRÉSIDENTS,
26200 MONTÉLIMAR
04 75 92 28 90

SUPERFICIE
400 m²



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Morestel

RUE CENTRALE ZA DU LANTEY,
38510 PASSINS
04 74 27 10 86

SUPERFICIE 800 m² OUVERTURE Octobre 2015



L'Appart Fitness Morestel

Elodie ★★★★★

Super accueil. Personnel au top, gentil et à l'écoute. Je recommande +++

Diane ★★★★★

Excellent club... coaches très disponibles, ambiance conviviale, super propreté et hygiène. Adhérents très sympas, le top !

L'Appart Fitness Morestel est un club qui prend soin de vous ! Grâce à son plateau de cardio-training, son espace dédié à la musculation, sa salle de cours collectifs de 140m² et l'espace biking, profitez de toutes les activités que propose ce club pour vous défouler ! Ajoutez la facilité d'accès au club qui met à votre disposition un parking gratuit, pour agrémenter votre prochaine visite.



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Morteau Gare

16 RUE DE LA GARE,
25500 MORTEAU
03 81 67 29 91

SUPERFICIE 700 m²



L'Appart Fitness

Émilie ★★★★★

Très bons profs, qui vous donnent envie de vous surpasser. Salle très propre et beaucoup de machines !

Farah ★★★★★

Une équipe, une ambiance et du matériel au top ! Je recommande !

Découvrez un espace de plus de 700 m² dédié à la pratique sportive avec une partie musculation, des machines haut de gamme pour améliorer votre cardio et une grande salle de cours collectifs rythmée par le dynamisme de nos coaches et leur bonne humeur ! Ce club chaleureux vous donnera envie de renouer avec le sport ou de l'apprécier encore plus !



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Mornant

ZI RICHARD BLOCH,
69700 CHASSAGNY
04 28 01 21 22

SUPERFICIE 800 m² OUVERTURE Septembre 2018



L'Appart Fitness Mornant

Pierre ★★★★★

Un manager présent pour ses adhérents, un bel espace d'entraînement.

Magali ★★★★★

Une équipe au top ! Une salle propre et bien équipée, un plaisir d'y retourner à chaque fois.

Cette belle salle de 800 m² est idéale pour tous les types d'entraînements. Des cours collectifs dynamiques et encadrés par nos coaches professionnels, au plateau de cardio-training et de musculation, il n'y a qu'un pas... A franchir au plus vite pour tenter l'expérience L'Appart Fitness Mornant dès la rentrée !



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs



L'Appart Fitness

Thierry ★★★★★

Au top cette nouvelle salle ! Tout comme les cours de RPM !

Alex ★★★★★

Salle au top, juste impeccable !

Aménagé dans un espace lumineux et situé en centre-ville à côté de la Gare, ce club met à votre disposition un panel de machines haut de gamme de la marque Matrix pour vous entraîner dans un cadre exceptionnel ! Cette salle combine espace de musculation, cardio, salle de RPM mais aussi des cours collectifs issus du concept Les Mills ainsi qu'un équipement de choix. Venez bouger, pédaler ou vous relaxer dans un cadre privilégié.



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRES** et **PLANNINGS** des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Morteau Payot

2 AVENUE DE LA GARE,
25500 MORTEAU
03 81 64 49 89

SUPERFICIE

L'Appart Fitness Mulhouse

35 AVENUE D'ITALIE,
68110 ILLZACH
03 89 45 19 33

SUPERFICIE
1 600 m² **OUVERTURE**
Janvier 2017



L'Appart Fitness Mulhouse

Françoise ★★★★★

Super club, des coachs très professionnels, matériel au top et d'une propreté irréprochable, côté salles, vestiaires et douches. Une Salle à recommander c'est la meilleure de Mulhouse !!!!!

Estelle ★★★★★

Un accueil plus que chaleureux, une équipe à l'écoute, un suivi rigoureux, un équipement au top et des possibilités que je ne suis pas près d'avoir testées en entier...

L'Appart Fitness Mulhouse se veut un club connecté ! Avec son concept eGYM, son parcours de machines entièrement électroniques et son aire de Biking interactive Spivi, voilà une salle à la pointe de la technologie ! Cela n'enlève rien à la qualité du contact humain dispensée par nos coachs professionnels, en cours collectifs comme sur le plateau de cardio-training et musculation.



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRE**S et **PLANNING**S des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness Orgeval

113 ALLÉE DES LAURIERS,
78630 ORGEVAL
01 39 75 20 00

SUPERFICIE
480 m²



L'Appart Fitness Orgeval

Caro ★★★★★

Excellent accueil, salle nickel !

Fanou ★★★★★

Cela fait plusieurs années que je m'entraîne dans cette salle très conviviale, les gens sont très agréables et la rotation des machines reste très fluide.

Ce club vous propose dès votre arrivée, un accompagnement personnalisé au sein de l'établissement. Nos priorités ? Le bien-être des adhérents et le dépassement de soi dans une ambiance conviviale. Le plus de cette salle ? Un accès 7jours sur 7 de 6h à 23h et une carte vous ouvrant les portes de tous nos clubs en France.



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRE**S et **PLANNING**S des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs



L'Appart Fitness Oullins

Eliane ★★★★★

Vous donnez de la joie et de la bonne humeur. Bravo pour vos chorégraphies, on ne s'en lasse pas !

Profitez d'un club de 600 m², climatisé, avec appareils Cardio-training et Musculation Matrix haut de gamme, un Studio Cycling et de nombreux Cours Collectifs. Prenez rendez-vous avec notre équipe et retrouvez nos coachs diplômés qui vous proposent un encadrement personnalisé avec le concept InBody (analyses corporelles, bilans et conseils). L'Appart Fitness Oullins n'attend plus que vous ! « Ne limite pas tes défis, Défis tes limites ! »

L'Appart Fitness Oullins

56 BOULEVARD DE L'YZERON,
69600 OULLINS
06 12 89 73 20 OU 09 84 18 11 49

SUPERFICIE
600 m² **OUVERTURE**
Juillet 2015



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRE**S et **PLANNING**S des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs



L'Appart Fitness Paris Bastille 11e

Xala ★★★★★

Équipement complet et très bien entretenu. Douches et vestiaires individuels très propres. Équipe accueillante.

Alexis ★★★★★

Des plages horaires très satisfaisantes, équipement varié et propre !

Idéalement située dans le 11ème arrondissement de Paris, cette salle de 690 m² vous offre le confort nécessaire à une séance complète, grâce à un large choix de machines fitness. Toujours à votre écoute, nos coachs vous feront vivre pleinement chaque séquence de votre entraînement.

L'Appart Fitness Paris 11ème Bastille

13 RUE DAVAL,
75011 PARIS
01 48 07 88 49

SUPERFICIE
690 m²



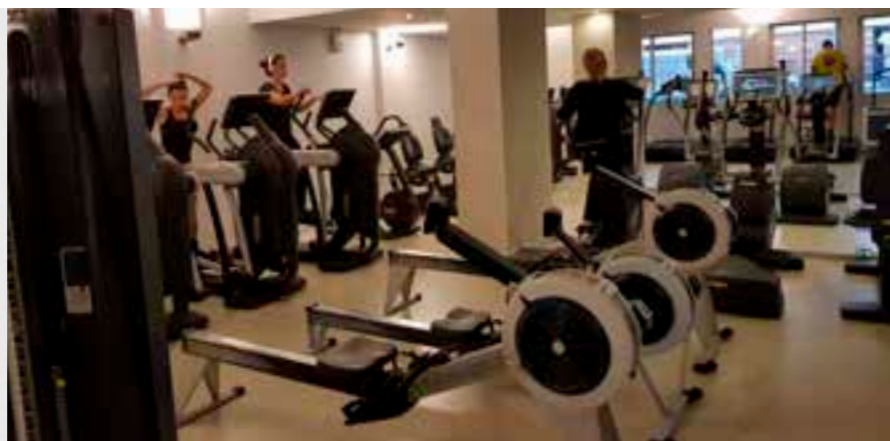
Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES** les **HORAIRE**S et **PLANNING**S des cours sur notre site web : www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Paris 13^{ème}
Charléty

14 RUE AUGUSTE LANÇON,
75013 PARIS
01 45 65 21 29

SUPERFICIE
890 m²



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

Rejoignez-nous vite dans ce beau club de 890 m², un lieu de rendez-vous idéal pour tous les sportifs. Une grande diversité d'appareils fitness se répartit dans des espaces bien délimités : musculation et cardio, sans oublier le coin détente dédié au bien-être de nos adhérents.

L'Appart Fitness Paris 13^{ème} Charléty

Maxime ★★★★★

Bel espace pour des entraînements intensifs et accueil chaleureux.

Cécilia ★★★★★

Une salle adaptée pour les débutants comme les experts, plein de conseils de la part des coachs super pour se remettre au sport !



L'Appart Fitness
Paris 19^{ème}
Bellevue

12-14 RUE DE BELLEVUE,
75019 PARIS
01 42 00 34 63

SUPERFICIE
1000 m²

L'Appart Fitness Paris 19^e

Franck ★★★★★

Très bon matériel en bon état. Beaucoup de machines. Ambiance sympa, au top pour bosser.

Nicolas ★★★★★

Salle bien équipée et très propre !

Révélez la force qui est en vous dans cet espace grand format conçu pour les sportifs les plus exigeants. A michemin des parcs des Buttes-Chaumont et de la Butte du Chapeau Rouge, le club phare du 19^{ème} mérite un 20 sur 20 en matière d'équipement et d'encadrement. Ses coachs triés sur le volet n'attendent plus que vous pour partager leur passion du sport et vous faire atteindre vos objectifs !



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Paris 18^{ème}
Jules Joffrin

17 RUE DES CLOYS,
75018 PARIS
01 84 06 48 34

SUPERFICIE
350 m²



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness Paris 18^e

Sofia ★★★★★

Plus que satisfaite de la salle Paris 18^{ème} : équipements dernière génération, la salle est très bien entretenue, l'ambiance cosy, le responsable de la salle est au top : toujours souriant et à l'écoute, il donne de précieux conseils. Que du positif. Je valide totalement !

Marc ★★★★★

Salle conviviale, propre et idéale pour des entraînements intensifs !

Votre résolution de rentrée ? Vous entraîner dans la bonne humeur à Paris 18^{ème}. Notre objectif ? L'accompagnement et le dépassement de soi grâce à la multitude de machines mises à votre disposition. Ajoutez les conseils avisés de nos coachs en permanence à vos côtés, pour booster vos performances.



L'Appart Fitness
Reims

37 RUE BUIRETTE,
51100 REIMS
03 26 24 15 54

SUPERFICIE
1 200 m²

OUVERTURE
Septembre 2015

L'Appart Fitness Reims

Elodie ★★★★★

Une bonne ambiance, un bon rapport qualité-prix, un planning de cours varié et complet et des équipements propres !

Laura ★★★★★

Les coachs sont très compétents, la salle est belle et agréable avec des espaces vestiaires et des douches très propres et fonctionnelles, les cours collectifs sont très variés. Je trouve que le rapport qualité prix est très intéressant et que les services proposés vont dans le sens des adhérents.

Un club de 1 200 m² à Reims. Vous l'avez rêvé ? Fabrice Bonnet l'a fait. « J'ai ouvert l'Appart Fitness Reims par amour du contact humain et du partage », confie ce sportif accompli. En ce club baigné de lumière, on a pensé à tout pour rendre votre entraînement plaisant. Du renforcement musculaire aux cours de Body Combat, Body Attack, du yoga au TRX, en passant par le cardio et le RPM, il y en a pour tous les goûts et pour tous les niveaux de progression, accompagnés par une équipe motivée.



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness Renaison

554 RUE DU COLLÈGE,
42370 RENAISON
04 77 62 47 45

SUPERFICIE
205 m² **OUVERTURE**
Septembre 2016



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

Venez découvrir notre espace aquatique flambant neuf et ses nombreuses activités : des cours d'Aquagym, d'Aqua stretching et d'Aquacycling pour se rafraîchir en période caniculaire ! Si vous vous sentez comme un poisson dans l'eau, L'Appart Fitness Renaison est le club qu'il vous faut !

f L'Appart Fitness Roanne Renaison

Sophie ★★★★★

Juste super club !!

Florian ★★★★★

Accueil excellent, coachs attentifs et toujours de bon conseil. Salle propre et bien entretenue, bonne ambiance entre les adhérents.

L'Appart Fitness Rive-de-Gier

26 RUE NOTRE DAME,
42420 LORETTE
09 62 61 69 40

SUPERFICIE
900 m² **OUVERTURE**
Juin 2018



f L'Appart Fitness Rive-de-Gier

Bruno ★★★★★

Enfin L'Appart arrive à Rive de Gier, du bonheur pour tous !

Tiffany ★★★★★

J'adore TOUT de ce concept ! Le staff est à la hauteur en toute simplicité. Énergie au top !

L'Appart Fitness Lorette/ Rive de Gier ? Le club rêvé pour pratiquer une activité sportive. A vous de choisir parmi la multitude de cours collectifs, avant de filer en salle de musculation et de RPM. Sans oublier de passer par le bassin aquatique, optez (à enlever) pour un cours d'aquabike ou d'aquadynamic. Encadré par des coachs motivés et bienveillants, vous progresserez à pas de géant, grâce au matériel de qualité de la marque Matrix mis à votre disposition.



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness Rillieux-la-Pape

16 RUE JACQUES PRÉVERT,
69140 RILLIEUX-LA-PAPE
04 72 25 52 68

SUPERFICIE
500 m²



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

f L'Appart Fitness Rillieux-la-Pape

Raphael ★★★★★

Une salle vraiment au top, bien entretenue et aux locaux toujours propres. Un excellent accueil et une ambiance familiale.

Marion ★★★★★

Accueil génial des personnes qui vous aident (surtout quand vous débutez) une salle au top ! Franchement je recommande.

Ouvert à tous, amateurs et sportifs confirmés, ce club répondra à toutes vos attentes, grâce à son panel d'appareils de fitness et à son bel espace dédié au cardio-training. Des vestiaires individuels à la propreté irréprochable sont garants de votre bien-être. N'hésitez pas à nous rejoindre du lundi au dimanche de 6h à 23h.



Venez découvrir notre espace aquatique et ses nombreuses activités : des cours d'Aquagym, d'Aqua stretching et d'Aquacycling pour se rafraîchir en période caniculaire ! Vous voici à L'Appart Fitness Roanne ! Le lieu idéal pour une séance de sport complète et un suivi attentif, dispensé par nos coachs professionnels. Dans une ambiance conviviale, venez profiter de ce club pour vous remettre en forme mais aussi évacuer vos tensions.

f L'Appart Fitness Roanne Renaison

Magalie ★★★★★

Cours de zumba au top, s'amuser et maigrir en même temps, c'est le top !

Gaëlle ★★★★★

Salle de sport au top et très bon personnel !

L'Appart Fitness Roanne Centre

54 RUE JEAN MOULIN,
42300 ROANNE
04 77 71 86 82

SUPERFICIE
1 300 m² **OUVERTURE**
Juillet 2016



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Roanne Le Coteau

42 BOULEVARD CHARLES DE GAULLE,
42120 LE COTEAU
04 77 72 35 64

SUPERFICIE
500 m²



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

Une atmosphère familiale et des équipements adaptés à tous les profils de sportifs, voilà ce que vous propose la salle de Roanne Le Coteau. Venez rencontrer notre équipe de coachs motivés et jamais avares de conseils sportifs, pour une séance intensive. Ce club vous accueille 7jours sur 7 de 6h à 23h.

L'Appart Fitness Roanne Le Coteau

Ange ★★★★★

Très bonne salle de sport je recommande à tous les sportifs !

Elou ★★★★★

Salle bien entretenue et calme. Très bon accueil. Je recommande



L'Appart Fitness Saint-Bonnet-de-Mure

Lucas ★★★★★

Salle au top rien à dire et coachs toujours disponibles pour nous aider.

Elodie ★★★★★

Equipe au top car à l'écoute et présente. Tout est neuf, un plaisir de venir faire du sport !

Un nouveau club flambant neuf vient d'ouvrir au Coeur de St Bonnet de Mure. Baigné de lumière naturelle et doté de grands volumes, le club est animé par une formidable équipe de coachs de Haute Qualité Sportive. Nos coachs vous feront aimer le sport en toute simplicité et vos objectifs personnels seront atteints dans la bonne humeur. Un espace dédié au cardio-training et à la musculation vous attend, avec une multitude de machines Matrix, neuves et adaptées à tous les types d'entraînements. La salle de RPM fonctionne en continu, animée par nos coachs ou les cours vidéo. Une grande salle de cours co de 200 m² pour suivre les nombreux cours de Pilates, Bodycombat, Bodypump, Zumba...

L'Appart Fitness
Saint-Bonnet-de-Mure

113 ROUTE NATIONALE 6,
69720 SAINT-BONNET-DE-MURE
04 78 36 35 92 / 06 09 54 98 12

SUPERFICIE
1 000 m²

OUVERTURE
Août 2018



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Roanne Mulsant

8 IMPASSE COTTON,
42300 ROANNE
04 77 72 21 12

SUPERFICIE
1 000 m²



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness Roanne Mulsant

Xavier ★★★★★

Super ambiance, qualité du matériel et surtout une équipe hyper cool et attentive. Je conseille d'y aller !

Alban ★★★★★

Nouveau sur Roanne, je cherchais une salle bien équipée, une équipe à l'écoute, des passionnés de sport, j'ai trouvé !

Le temps de vous changer dans le spacieux vestiaire, enfourchez un vélo futuriste. Quelques décilitres de sueur plus tard, hydratez-vous avant de soulever des kilos de fonte. L'immense salle vous laisse l'embarras du choix entre barres classiques et appareils ultra perfectionnés. Tous les muscles sont sollicités par les machines d'un club qui voit grand. En fin de séance, votre fatigue n'a d'égale que sa superficie.



L'Appart Fitness Saint-Chamond

Bruno ★★★★★

Enfin une vraie salle de sport pour se dépenser dans un cadre exceptionnel !!!

Delina ★★★★★

Une super salle, des gérants hyper accueillants et sympathiques. Je recommande cette salle pour la musculation et les cours collectifs.

Idéalement situé entre Lyon et Saint-Etienne, L'Appart Saint-Chamond bénéficie d'une excellente desserte autoroutière et ferrée. Il s'implante face au nouveau cinéma, en plein centre du HALL 1 du projet NOVACIÉRIES, composé d'un supermarché, de boutiques, de restaurants et d'une rue piétonne. Le club dispose d'un accès direct au parking de plus de 260 places prévu dans le cadre de cette reconversion ambitieuse de la ville.

L'Appart Fitness
Saint-Chamond

ZAC des Acières Hall in One NAVACIERIES,
rue Bonneville
42400 SAINT-CHAMOND
04 77 31 28 86

SUPERFICIE
750 m²

OUVERTURE
Septembre 2018



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
**Saint-Etienne
Bergson**

123 RUE BERGSON,
42000 SAINT-ÉTIENNE
04 77 94 33 14

SUPERFICIE
900 m²



Flashez ce QR code

Toutes les COORDONNÉES
les HORAIRES et PLANNINGS
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

A deux pas du Zénith de Saint-Etienne, ce club joue les champions du Top 50 avec ses vastes espaces équipés de matériel haut de gamme. Les postes sont doublés pour ne pas faire attendre les sportifs venus à l'heure de la pause déjeuner ou après leur journée de travail.

La convivialité et la bienveillance des coachs s'invitent dans les salles où l'on met tout en oeuvre pour vous conseiller et vous encourager.

L'Appart Fitness Saint-Etienne Bergson

Rapahaël ★★★★★

Salle et équipe au top ! Une des meilleures salles de Saint-Etienne !

Anaïs ★★★★★

Une grande salle parfaitement équipée pour mes séances de sport !



L'Appart Fitness
**Saint-Etienne
Fauriel**

86 COURS FAURIEL,
42100 SAINT-ÉTIENNE
04 77 57 17 31

SUPERFICIE
600 m²

L'Appart Fitness Fauriel

Nelly ★★★★★

Super salle de sport spacieuse, hygiène au top! Rien à redire, au top !!

David ★★★★★

Bonne ambiance et très bon coach.

Dans cet espace de 600 m² dédié au sport, vous apprécierez la diversité des machines de fitness et la présence de nos coachs en permanence à vos côtés, pour vous conseiller lors de votre pratique sportive. Après une séance intensive, profitez de l'espace de détente pour vous ressourcer.



Flashez ce QR code

Toutes les COORDONNÉES
les HORAIRES et PLANNINGS
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
**Saint-Etienne
Centre**

6 PLACE DE L'HÔTEL DE VILLE,
42000 SAINT-ÉTIENNE
04 77 33 29 65

SUPERFICIE
950 m²



Flashez ce QR code

Toutes les COORDONNÉES
les HORAIRES et PLANNINGS
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness Saint-Etienne Centre

Emma ★★★★★

Club propre, beaucoup de machines et une bonne ambiance.

Ludovic ★★★★★

Salle spacieuse et bien équipée un vrai plaisir !

De l'espace et du sport à volonté... Voilà ce qui vous attend dans ces 950 m² dédiés au fitness. Un impressionnant panel de machines, tant pour la musculation que pour le cardio, vous convaincra de tenter l'expérience aux côtés de nos coachs professionnels.



L'Appart Fitness
**Saint-Etienne
Monthieu**

173 RUE DES ALLIÉS,
42100 SAINT-ÉTIENNE
04 77 21 20 20

SUPERFICIE
600 m²

L'Appart Fitness Monthieu

Jordan ★★★★★

Salle bien entretenue et calme. Très bon accueil. Je recommande.

Emilie ★★★★★

Un accueil chaleureux et propre ! Plein de machines idéales pour mes séances.

Le sport devient une partie de plaisir dans ce club où l'on vous accueille avec le sourire. Ajoutez la bonne humeur contagieuse d'une équipe tonique, pour optimiser vos entraînements sur un panel de machines de fitness nouvelle génération proposées aux abords de la salle, accessible du lundi au dimanche, de 6h à 23h.



Flashez ce QR code

Toutes les COORDONNÉES
les HORAIRES et PLANNINGS
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Saint-Germain-en-Laye

6 RUE DES JOUERIES,
78100 SAINT-GERMAIN-EN-LAYE
01 30 61 17 91

SUPERFICIE
250 m²



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

Situé au cœur de la ville, ce club propose de nombreuses activités grâce aux multiples machines de musculation mises à votre disposition. A noter : la qualité des entraînements de cardio-training pour améliorer son endurance et en retirer en fin de séance, une intense sensation de bien-être.

L'Appart Fitness Saint-Germain-en-Laye

Anna ★★★★★

Une équipe au top ! Toujours à l'écoute, une salle chaleureuse !

Joris ★★★★★

Bien équipée, un super club !

L'Appart Fitness
Saint-Quentin-Fallavier

13 RUE DE SAVOIE,
38070 SAINT-QUENTIN-FALLAVIER
04 26 38 90 95

SUPERFICIE
1 030 m² OUVERTURE
Janvier 2015



L'Appart Fitness Saint-Quentin

Mélanie ★★★★★

Un cadre idéal des coachs super sympas et une très bonne ambiance ça motive !

Margaux ★★★★★

Ambiance top ! Beaucoup d'événements très sympas qui font partager de très bons moments. Des cours collectifs super motivants et qui donnent des résultats. Des coachs super marrants et toujours de bon conseil. L'essayer c'est l'adopter. Merci pour cette salle géniale où on se sent vraiment bien.

Plus d'hésitation ! Venez découvrir les nombreuses prestations de ce club de plus de 1000 m² qui vous proposera une juste expertise et un choix d'activités variées ! Les 3 salles de cours vous offriront de quoi vous dépenser et vous tonifier. Que vous pratiquiez les cours de vélo indoor (sprint ou RPM), les cours cardio mêlant art martiaux et mouvements fonctionnels, les cours de renforcement musculaire, les méthodes douces d'entraînement (Pilates, Yoga) ou les cours dansés ; vous trouverez forcément un concept qui vous conviendra. Ce club est également équipé en machines haut de gamme Matrix, parfaitement adaptées pour un entraînement intensif, toujours accompagné par notre équipe de coachs professionnels diplômés d'Etat.



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Saint-Priest

7 RUE JEAN ZAY,
69800 SAINT-PIREST
Ancien Hôtel des Ventes Lyon sud Enchères
06 58 57 60 00

SUPERFICIE
600 m²



OUVERTURE
AVRIL
2019

Un nouvel espace sportif arrive dans l'Est Lyonnais ! Grâce à L'Appart Fitness, les Saint-Priests pourront suivre des cours collectifs dispensés par nos coachs diplômés d'Etat, mais aussi profiter d'un équipement haut de gamme, afin d'atteindre rapidement leurs objectifs. Alors à vos marques ! Prêts ? Venez sporter à L'Appart Fitness de Saint-Priest, dans la convivialité et la bonne humeur !

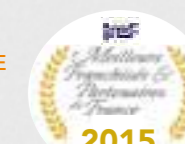
Prévente à partir de Février



L'Appart Fitness
Salaise-Chanas

215 RUE D'ALAMBERT,
38150 SALAISE-SUR-SANNE
04 74 86 65 80

SUPERFICIE
1 400 m² OUVERTURE
Juin 2013



L'Appart Fitness Salaise-Chanas

David ★★★★★

Le Top ! Disponible, professionnel, propre, il est bon de s'entraîner dans un tel endroit !

Maele ★★★★★

Une super salle avec des coachs au top !

Vous cherchez une salle de fitness aérée et équipée en matériel haut de gamme, ne cherchez plus, c'est à L'Appart Fitness Salaise-Chanas qu'il faut vous rendre ! Avec ses 1 400 m² de surface, ses deux salles de cours collectifs, ses espaces d'entraînement cardio et de musculation, ce club vous comblera. Côté bar diététique et espace détente, il allie de plus, sport et bien-être.



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Toulon La Garde

655 CHEMIN DES PLANTADES,
83130 LA GARDE
04 94 75 67 19

SUPERFICIE
2 200 m² **OUVERTURE**
Août 2018



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

Une salle aérée, idéalement équipée en appareils de musculation, cardio, fitness et un accompagnement assidu de nos coachs... Rien de tel pour vous motiver et vous pousser à vous dépasser lors de vos séances d'entraînement. Rendez-vous au club 7jours sur 7 de 6h à 23h.

f L'Appart Fitness La Garde

Jean Luc ★★★★★

Professionnel, propre, les équipements top, des conseils donnés avec le sourire, ne pas hésiter, à adopter sans modération !

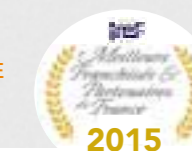
Olivier ★★★★★

La responsable est très professionnelle, souriante et toujours à l'écoute de ses adhérents. Pour celles et ceux qui recherchent une salle de sport sans frime, c'est le lieu parfait !

L'Appart Fitness
Vienne Seyssuel

ZI DE SEYSSUEL, 755 ROUTE DE CHASSE,
38200 SEYSSUEL
04 74 87 94 81

SUPERFICIE
800 m² **OUVERTURE**
Juin 2015



f L'Appart Fitness Vienne

Jean ★★★★★

Équipe au top, super ambiance, ils donnent envie de progresser !

Adem ★★★★★

Je suis super content de ce club, j'y vais toujours avec le sourire et quand je sors mon sourire s'est encore agrandi.

L'Appart Fitness Vienne Seyssuel se compose d'un espace Cardio-musculation de 400 m² baigné par la lumière du jour et équipé de la dernière génération de machines Matrix. Une première salle de cours collectifs climatisée de 200 m² est à votre disposition, avec une multitude de cours collectifs basés sur le concept LesMills. Dans la seconde salle de cours, vous vérifierez que le RPM (cours de vélo à résistance) n'a pas volé son surnom de « brûleur de calories » !



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Toulon Mayol

CC MAYOL, 7 PLACE GEORGES POMPIDOU,
83000 TOULON
04 94 93 56 41

SUPERFICIE
1 300 m² **OUVERTURE**
Décembre 2016



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

f L'Appart Fitness Toulon

Sab ★★★★★

Super club. Une très bonne ambiance. Des coachs et des programmes fitness au top.

Ludo ★★★★★

Salle de cours collectif hyper lumineuse très agréable ! Je recommande !

De l'espace, de la luminosité, du dynamisme et de la bonne humeur ! Voilà ce que vous propose L'Appart Fitness Toulon, sur 1 300 m² de superficie. Venez vite tester les nombreux cours collectifs proposés au quotidien et vous exercer sur le panel de machines haut de gamme mis à votre disposition.



f L'Appart Fitness Villefranche

Nicolas ★★★★★

J'adore, l'équipe est vraiment sympa, disponible et super. Bon défoir bien encadré. Je recommande sans hésitation !

Alex ★★★★★

Nouvelle adhérente, après mon premier cours BodyPump je suis sur les rotules mais j'ai adoré. A refaire !!! Merci à toute l'équipe.

Ce club vous accueille dans un espace de 750 m² composé de cinq salles, dont deux dédiées au cardio-training, deux autres à la musculation et la cinquième aux cours collectifs. N'hésitez plus à venir vous entraîner, toujours encadré par des professionnels, des sportifs passionnés, en permanence à votre écoute.



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

L'Appart Fitness
Villefranche Centre

673 RUE LOYSON DE CHASTELUS,
69400 VILLEFRANCHE-SUR-SAÔNE
04 74 62 38 07

L'Appart Fitness

Villefranche Gleizé

ZAC d'Épinay, 799 rue de la Farnière
69400 GLEIZE
04 74 09 16 39



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

Avec son design contemporain, sa déco colorée et sa belle hauteur sous plafond, voici enfin un club qui respire ! Aéré et baigné de lumière naturelle, L'Appart Villefranche Gleizé dispose d'un grand parking... Vous satisfaire est la raison d'être de ce club ! Bien plus qu'une salle de sport, il se veut un lieu de bien-être où vous aurez plaisir à entretenir votre forme !

L'Appart Fitness Villefranche Gleizé

Nams ★★★★★

Un lieu de décontraction complète...où l'on allie effort et plaisir. Le personnel est convivial et à notre écoute. Je recommande vivement !

L'Appart Fitness

Villeurbanne Grandclément

19 BIS RUE POIZAT,
69100 VILLEURBANNE
04 72 34 03 56

SUPERFICIE
1 300 m²



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

Venez découvrir une salle idéalement adaptée à la pratique sportive grâce à un large choix de machines fitness up to date. Optimisez vos entraînements avec l'aide de nos coachs toujours présents pour vous conseiller, vous accompagner à chaque étape de votre remise en forme, dans un cadre motivant et accessible à tous !

L'Appart Fitness Villeurbanne Grandclément

Isabelle ★★★★★

J'y suis allée ce matin pour la première fois : les adhérents sont très polis. J'ai été bien accueillie. Très belle salle de musculation : il y a tout l'équipement nécessaire. J'ai pris un réel plaisir à m'adonner tranquillement à mon sport préféré !

Hervé ★★★★★

Grande salle avec beaucoup de machines, il y a toujours quelqu'un pour vous conseiller et prévenir vos moindres désirs.

L'Appart Fitness

Villeurbanne Charpennes

42 RUE D'ALSACE,
69100 VILLEURBANNE
04 78 84 90 90

SUPERFICIE 2 150 m² **OUVERTURE**
Décembre 2015



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

Du sport, du sport mais aussi du bien-être, c'est que vous propose L'Appart Fitness Villeurbanne-Charpennes ! Vous y trouverez plus de 150 machines dernière génération, accessibles à tous. Autres atouts de ce club : une piscine de 180 m² pour profiter de nombreux cours aquatiques, un espace bien-être avec sauna, hammam... et un parking gratuit !

L'Appart Fitness Villeurbanne Charpennes

Patricia ★★★★★

Depuis 2 ans dans ce club, c'est la première fois que je suis aussi assidue car l'ambiance est super les coachs sont motivants. Je suis accro au RPM !

Joseph ★★★★★

Pour avoir connu de nombreux clubs de fitness dans plusieurs villes, je peux dire celui-ci est le meilleur : le personnel et les coachs sont très accueillants, dynamiques, professionnels et ils se donnent à fond pendant les cours collectifs. Le matériel est propre et bien entretenu.

L'Appart Fitness

Villeurbanne Tête d'Or

129 BOULEVARD STALINGRAD,
69110 VILLEURBANNE
04 69 85 37 21

SUPERFICIE 1 800 m² **OUVERTURE**
Novembre 2015



Flashez ce QR code

Toutes les **COORDONNÉES**
les **HORAIRES** et **PLANNINGS**
des cours sur notre site web :
www.l-appart.net/clubs

Embarquement immédiat dans ce lumineux et spacieux vaisseau de 1 800 m² ! La diversité des cours collectifs va de pair avec celle d'un panel de machines dernier cri, réparties sur deux niveaux. A vous les entraînements intensifs, avec l'aide d'une équipe à la bonne humeur contagieuse.

L'Appart Fitness Villeurbanne Tête d'Or

Justine ★★★★★

Inscrite depuis 1 an, salle toujours propre, bon accueil, et très bons cours collectifs ! Rien à redire !

Chloé ★★★★★

Des cours collectifs au top, des cours dans l'espace arts martiaux qui changent mais restent accessibles à tous et surtout une équipe qui fait qu'on y retourne toujours avec plaisir !



+ de 1000 REFERENCES
en petits accessoires



LIVRAISON POSSIBLE
sur simple demande



SERVICE CLIENT
à votre disposition

DECouvrez NOS ARTICLES!



NOTRE CATALOGUE
EN LIGNE



DEMANDEZ NOTRE
CATALOGUE 2019



POUR NOUS
SITUER



MYO IMPACT

187 allée des Chataigniers
Parc d'Activité du Baconnet
69700 MONTAGNY

04 78 05 61 50

06 13 97 34 04

maurine.machefert@myo-impact.fr

Myo Impact est spécialisé dans la vente de matériel sportif. C'est une équipe à votre écoute, dynamique et réactive. Myo Impact saura vous satisfaire avec plus de 1000 références sur 600 m² de stock.



PARTENAIRE DE VOS ENSEIGNES, DE VOTRE SIGNALÉTIQUE ET DE VOS IMPRESSIONS.

AGG PRINT est votre interlocuteur unique pour tous
vos besoins d'impression petit et grand format.

Nous vous accompagnons tout au long de votre projet :



ÉTUDE & CONSEIL



IMPRESSIION



LOGISTIQUE



POSE



Contactez-nous:

contact@aggprint.com

04 37 24 21 50

ZOOM

sur vos prochains clubs

SAINT-LAURENT-DU-VAR

Master d'ingénierie financière en poche, Jérémie Afchain a travaillé en banque d'affaires, « l'idéal pour apprendre à gérer une structure », sans renoncer à son rêve de travailler dans le domaine sportif. Le temps d'aider sa conjointe à monter un point de restauration rapide à Nice, ce fou de glisse, de sport automobile et de tennis projette l'implantation d'un Club L'Appart Fitness dans l'ouest immédiat de Nice, dans le triangle



Saint-Laurent-du-Var, Vence, Cagnes-sur-Mer. « A l'ambiance cosy et chaleureuse de l'Appart, j'aimerais ajouter la convivialité d'un club de sport associatif : de la course sur tapis, on passerait au trek en montagne, à la marche en mer, à la journée stand up paddle et pourquoi pas aux week-ends de ski à Gréolières ou Limone en Italie ! »

— Jérémie

ORLÉANS

« Mon projet c'est l'histoire d'une rencontre et comme toujours... d'un bon timing ! » confie Delphine Pinson.

Après un cursus juridique, la jeune femme a accompagné durant plus de cinq ans les dirigeants d'entreprise dans la structuration de leur patrimoine et la cession-transmission de leur société.

« Au cours de mes dix années d'activités de cadre au Crédit Agricole et de mes quatre ans d'exercice du métier d'agent immobilier, j'ai acquis une indépendance fondée sur le sens de l'organisation, la rigueur de la gestion et l'assertivité commerciale.

Des valeurs inspirées directement par les clients qui ont su partager avec moi leur culture et leur amour de l'entrepreneuriat. »

D'un naturel dynamique et ambitieux, Delphine est arrivée à un moment clé de sa vie où le salariat ne répondait plus à ses aspirations : « Il m'est alors apparu évident d'exploiter mes compétences au profit de mes projets professionnels. La rencontre de L'Appart Fitness est arrivée à point nommé pour répondre aux valeurs qui me tiennent à cœur et concrétiser mon envie d'entreprendre. L'enseigne L'Appart me permettra sans nul doute de m'épanouir dans un domaine qui me passionne, mais aussi d'exploiter les connaissances acquises tout au long de ma carrière et par l'intermédiaire de mes proches, professionnels du métier ou sportifs assidus. »

— Delphine



BOURG-EN-BRESSE

Valérie et Philippe sont depuis toujours passionnés de sport et, bien entendu, pratiquants. Après 30 ans de pratique et d'expérience, le fitness n'a presque plus de secrets pour Valérie, inépuisable. Quant à Philippe, inconditionnel du judo, de la gymnastique, du fitness et du Cross Fit, il a fait de la phrase « l'âge n'est qu'un nombre » sa devise. Unis dans la vie et aimant les défis, c'est en toute logique qu'ils décident de rejoindre la grande famille de L'Appart Fitness avec le parrainage d'Audrey Mallen de L'Appart fitness Belleville Sur Saône. Effectivement le fitness nous rend meilleurs.

— Valérie et Philippe



MONTPELLIER

Romain et Guillaume managers dans un grand groupe industriel, passionnés de sport et de nutrition se sont naturellement tournés vers le monde du fitness.



« Accompagnés de Nadia, coach sportif, nous cherchions le moyen de transmettre notre passion et notre vision du sport. Grâce à L'Appart Fitness nous avons trouvé un groupe à la hauteur de nos valeurs et de nos ambitions. »

— Romain, Nadia et Guillaume

LIMONEST/DARDILLY

« Après une formation technique qui m'a permis de démarrer ma carrière de jeune technicien, j'ai rapidement continué à me former comme ingénieur à l'Ecole des Mines de Saint Etienne. De fait, j'ai élargi mon champ d'expérience et de responsabilité en encadrant des équipes dans les industries de l'électroménager, l'automobile, la chaudronnerie et le bois. Je suis retourné sur les bancs de l'université pour obtenir un Master 2 MAE qui s'est concrétisé par la prise en main d'une usine de 400 personnes sur la région lyonnaise. Après quelques années passées à ce poste et une tentative de reprise de l'entreprise, j'ai souhaité élaborer un projet personnel.



Celui-ci s'est concrétisé par l'association avec ma fille Audrey dans le projet de la salle L'Appart Belleville et dans la foulée, celui de L'Appart Marcilly avec mon gendre Sam, auprès de qui je suis d'une certaine manière en formation. Je prépare maintenant le projet d'une salle L'Appart sur le secteur Limonest Dardilly. Ces projets regroupent tout ce que j'apprécie le plus, c'est à dire construire l'avenir entouré des gens que j'aime. »

— Pascal

TOURS

« Ancien cadre du secteur social et médico-social, body-builder depuis toujours, j'ai entrepris de faire de ma passion mon activité professionnelle. Mon projet s'est vite dessiné et relève quelque part d'une relation d'aide ! Amener des personnes à découvrir une activité physique avec une dimension bien-être et ce quel que soit l'état de santé des personnes que je coache ! Pour ce faire, j'ai réalisé plusieurs formations (psychologie ; coaching du développement personnel ; nutrition sportive ; sport santé) et j'ai rejoint l'enseigne L'Appart Fitness dont la qualité des prestations illustre complètement ma vision du wellness ... « mens sana in corpore sano ». Alors rejoignez-nous vite à l'Appart Fitness... L'Appart Fitness want you !!! »

— Stéphane



lexique des activités

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.

100 % RENFOS

Les cours collectifs de 100% Renfos 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.

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.

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 !

C.A.F

Les cours collectifs de Cuisses Abdos Fessiers (CAF) consistent en un travail spécifique localisé sur les zones centrales du corps, le tout en musique ! Le cours est composé 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.

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

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

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

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

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

CARDIO VASCULAIRE

AERO

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

BODY VIVE

Les cours collectifs de Body Vive sont des cours qui vous permettent de choisir l'intensité de votre effort. Ce cours qui fait travailler à la fois le cardio, la force et la flexibilité. Le matériel utilisé se compose d'un élastique de résistance et d'un disque de poids.

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

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.

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

- Améliore la capacité cardio-vasculaire et donc le souffle.
- Améliore l'agilité, la flexibilité et l'équilibre.
- Brûleur de graisses.

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

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

METHODES 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.

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.

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.

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

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

- 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.

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.

TRX

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

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

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

- 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 !

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.

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

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

TEST IT

Les cours collectifs de Test It sont basés sur un entraînement cardio-vasculaire, le renforcement musculaire et l'étirement. Ces cours collectifs sont réservés aux nouveaux adhérents. Apprenez les bases du fitness en toute sérénité !

- Activation cardio-vasculaire.
- Renforcement musculaire.
- Amélioration de la souplesse par étirement.

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

Concept LESMILLS

Concept LESMILLS

55*
MINUTES

LES MILLS **TONE**

LES MILLS TONE™ est un entraînement cardio complet qui tonifie tout le corps. Bénéficiant des dernières données en matière de résultats sportifs, il mixe judicieusement le cardio, la force fonctionnelle et le travail du centre du corps.

INTENSITÉ : faible à moyenne

ÉQUIPEMENT : élastique de résistance, poids.

- Améliore la forme cardio vasculaire.
- Sculpte les fessiers et les cuisses.
- Renforce les muscles profonds et centre du corps.
- Améliore la mobilité et la coordination.

55*
MINUTES

LES MILLS **BODYVIVE ACTIVE**

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 la force fonctionnelle et le travail du centre du corps.

INTENSITÉ : faible à moyenne

ÉQUIPEMENT : élastique de résistance.

- Développe votre condition physique et votre force.
- Améliore votre coordination.
- Brûle les calories.
- Augmente votre énergie.

55*
MINUTES

LES MILLS **BODYCOMBAT**

BODY COMBAT™ 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.

INTENSITÉ : forte

ÉQUIPEMENT : aucun

- Brûle les calories.
- Améliore la force et l'endurance.
- Développe la confiance en soi et la coordination.

45
MINUTES

LES MILLS **SH'BAM**

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.

INTENSITÉ : moyenne

ÉQUIPEMENT : aucun

- Brûle les calories.
- Tonifie et sculpte votre corps.
- Développe votre expression corporelle.
- Améliore votre coordination.

55*
MINUTES

LES MILLS **BODYBALANCE**

BODY BALANCE™ 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.

INTENSITÉ : faible

ÉQUIPEMENT : tapis de yoga en option

- Améliore la force et la souplesse.
- Bénéfiques sur le corps et l'esprit.
- Sensation de sérénité et de détente après le cours.

55*
MINUTES

LES MILLS **BODYJAM**

BODYJAM est un cocktail détonnant des derniers mouvements de la danse et des tubes du moment pour transpirer en s'éclatant.

INTENSITÉ : moyenne à forte

ÉQUIPEMENT : aucun

- Brûle les calories.
- Améliore votre coordination.
- Vous rend addict à la danse.
- Procure une forme unique d'auto-expression.

45
MINUTES

LES MILLS **RPM**

RPM™ est un cours de vélo en salle, calé sur le rythme de musiques motivantes. Il permet de brûler un grand nombre de calories.

INTENSITÉ : moyenne à forte

ÉQUIPEMENT : vélo Indoor.on.

- Améliore votre capacité aérobie.
- Brûle des calories et des graisses.

30
MINUTES

LES MILLS **CXWORX**

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.

INTENSITÉ : moyenne à forte

ÉQUIPEMENT : élastiques de résistances, poids

- Renforce et tonifie les muscles du centre du corps.
- Développe la force fonctionnelle.
- Améliore votre endurance.

55*
MINUTES

LES MILLS **BODYATTACK**

BODYATTACK™ est un cours de fitness plein d'énergie combinant des mouvements athlétiques comme la course, les fentes et les sauts avec des exercices comme les pompes et les squats.

INTENSITÉ : forte

ÉQUIPEMENT : aucun

- Tonifie et sculpte votre corps.
- Améliore votre coordination et votre agilité.

30
MINUTES

LES MILLS **GRIT STRENGTH, CARDIO ET PLYO**

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.

INTENSITÉ : forte
ÉQUIPEMENT : barre, poids et éventuellement un step à hauteur ajustable.

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.

INTENSITÉ : forte
ÉQUIPEMENT : aucun

55*
MINUTES

LES MILLS **BODYSTEP**

BODYSTEP™ est un entraînement cardio complet qui boostent les plus débutants comme les «vétérans» du fitness. Un cours qui va vraiment tonifier vos fesses et vos cuisses.

INTENSITÉ : moyenne à forte

ÉQUIPEMENT : step à hauteur ajustable, poids en option.

- Améliore votre condition physique.
- Tonifie et sculpte vos fesses et vos jambes.
- Améliore votre coordination et votre agilité.

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.

INTENSITÉ : forte
ÉQUIPEMENT : poids et éventuellement un step à hauteur ajustable.

Espace Tête d'Or- Boulevard Stalingrad

**Salon
Fitness
& Sport
Santé
Bien-être**

1^{er} salon À LYON

FITNESS

**18, 19 et 20
janvier 2019**

- **1500 m² de stands et cours** de Fitness, Body Pump, Zumba...
- Des professionnels **à votre écoute**
- Des **nouveautés** à découvrir
- **Comparer** le matériel
- **Tester** les produits
- Clubs, nutrition, équipements, diagnostics, training...



Une entrée
OFFERTE
pour les membres
de l'Appart
« hors cours »
avec le code
17FITAPP

Entrée
— 7 € —
SUR PLACE

Prévente
— 5 € —
SUR LE SITE

Droits images abodestock

www.salon-fitness-and-co.fr - marketing@groupe-sbe.com

Play'in Sports
PRO TEXTILE

CONTACT :
Christophe GAUTHIER
playinsports@gmail.com
06 18 09 31 70

L'Appart
FITNESS

Fournisseur
Officiel

**Votre Image,
Notre Priorité !**

Large Collection Textile & Divers Objets de Communication



**CATALOGUE
WEB ONLINE :**
<https://playinsports.protextile.fr>

PLAY'IN SPORTS
Tél. 04 74 34 96 98 // Port. 06 18 09 31 70 // playinsports@gmail.com
// 63, rue Charles de Gaulle 01500 CHÂTEAU-GAILLARD



Club :
 Date : / /
 Heure :h.....

FICHE CONTACT

POUR MIEUX FAIRE CONNAISSANCE !

Nom : Prénom : Age :

Adresse : Email :

Code Postal : Ville : Téléphone :

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"/> Evénements (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"/> J'ai reçu un email | <input type="checkbox"/> Via les réseaux sociaux |
| <input type="checkbox"/> Par un partenaire du club | <input type="checkbox"/> J'ai reçu un SMS | <input type="checkbox"/> Autrement : |

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 :

Recommandations

.....

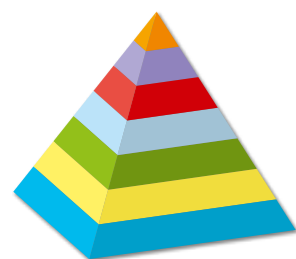
..... / semaine

Rendez-vous première séance

Bilan avec un de nos professeurs.

Degré de motivation : 1 2 3 4 5

ALIMENTATION



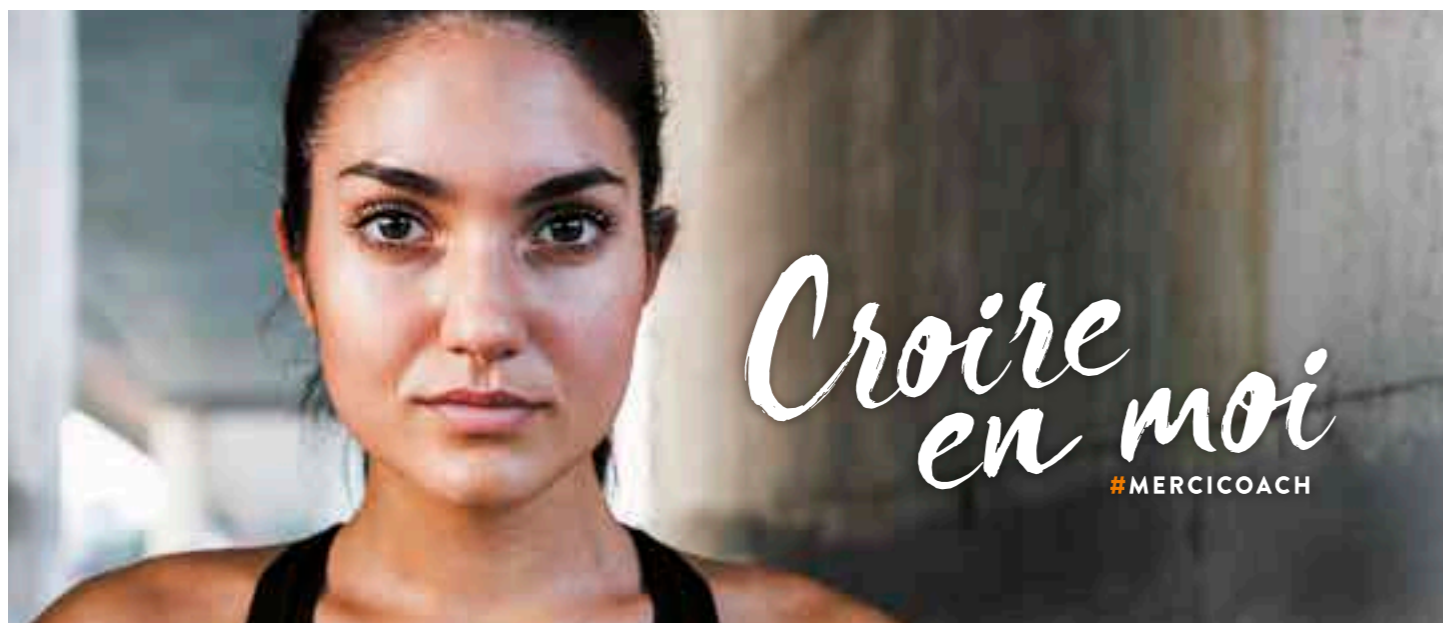
- Sucre & produits sucrés
- Matières grasses
- Viande, poisson, oeuf
- Produits laitiers
- Légumes & fruits
- Céréales & dérivés
- Boisson

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"/>

Globalement, j'estime manger :

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

Remarques :



N°10

Automne-hiver 2018/19

Éditeur : ESPRIT D'ACTION
 Directeur de publication : Patrick Mazerot
 Rédactrice en chef : Jocelyne Vidal
 Rédactrice : Alexandra Poty
 Directeur artistique : Manuel Fernandes / MOG DESIGN
 Infographiste : Aurélien Tosolini / L'Appart Fitness
 Photographes : Manon Milley, Fabrice Schiff, Gilles Reboisson

Couverture
 Photo © Getty Images

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 : 60.000 exemplaires certifiés
 Numéro ISSN : en cours



Remerciements : Edith et Alain Poty pour la lecture du magazine.

L'Appart magazine est diffusé dans tous les clubs de France :

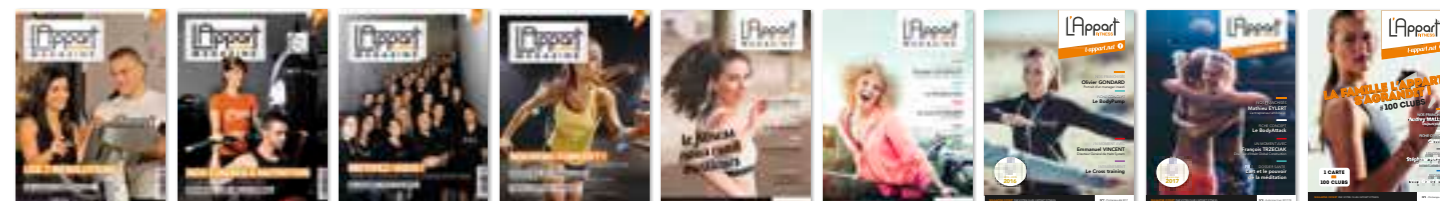
Aix-les-Bains, Ambérieu-en-Bugey, Andrézieux, Annecy Centre, Annecy Pringy, Annemasse, Anse, Autun, Beaune, Belleville, Belley, Beynost, Bourgoin-Jallieu, Caen, Caluire, Chalon Centre, Chalon Citadelle, Chambéry, Chaponnay, Chaponost, Chatenoy, Clermont Delille, Clermont-Ferrand, Courmon d'Auvergne, Craponne, Crémieu-Tignieu, Dijon Bourroches, Dijon Centre, Dijon Chenôve, Dijon Toison d'Or, Epernay, Givros, Grigny, La Rochelle, Le Creusot, Le Creusot Europe, Lille, Lyon 1^{er} Louis Pradel, Lyon 1^{er} Opéra, Lyon 1^{er} République, Lyon 2^{ème} Bellecour, Lyon 3^{ème} Préfecture, Lyon 6^{ème} Bossuet, Lyon 7^{ème} Gambetta, Lyon 7^{ème} Jean Jaurès, Lyon 7^{ème} Yves Farge, Lyon 8^{ème} Laennec, Lyon 9^{ème} Vaise, Lyon 9^{ème} Valvert, Mâcon-Varennes, Marcilly d'Azergues, Massieux, Montceau les Mines, Montélimar, Morestel, Mornant, Morteau Gare, Morteau Payot, Mulhouse, Orgeval, Oullins, Paris 11^{ème} Bastille, Paris 13^{ème} Charléty, Paris 18^{ème} Jules Joffrin, Paris 19^{ème} Bellevue, Reims, Renaison, Rillieux-la-Pape, Rive de Gier, Roanne Centre, Roanne le Coteau, Roanne Mulsant, Saint Bonnet de Mure, Saint Chamond, Saint Etienne Bergson, Saint Etienne Centre, Saint Etienne Fauriel, Saint Etienne Monthieu, Saint Germain en Laye, Saint-Priest, Saint Quentin Fallavier, Salaise-Chanas, Toulon La Garde, Toulon Mayol, Vienne-Seyssuel, Villefranche Centre, Villefranche Gleizé, Villeurbanne Charpenne, Villeurbanne Grandclément, Villeurbanne Tête d'Or.

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
 Contact : Frédéric Poty
 Tél. +33 (0)6 67 89 14 62
 Mail : f.poty@l-appart.net

CONCEPTION GRAPHIQUE

Maquette : MOG DESIGN
 Tél. +33 (0)6 89 83 22 43 | 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 N°6 N°7 N°8 N°9

L'Appart[®]
FITNESS

Faire battre
nos cœurs

#CARDIOSOLIDAIRE