



L'Appart<sup>®</sup>  
FITNESS

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

**LA FAMILLE L'APPART  
S'AGRANDIT !**  
**#100 CLUBS**

NOS FRANCHISÉS

**Audrey MALLÉN**

Toujours plus loin

FICHE CONCEPT

**CxWorx**

RENCONTRE

**Stéphane HAZOT**

Directeur général AFC

ESCAPADE

**Very Good Trips**

**1 CARTE  
=  
100 CLUBS**



## édito



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

# L'Appart Fitness, Un mariage de raison Donner l'envie d'avoir envie !

Dès ma première vie de sportif, j'ai compris qu'une victoire ne s'arrache pas seul. Les autres joueurs sont indispensables pour réussir. Avec eux, nous repoussons toujours plus loin nos limites. Qu'il s'agisse de relever un nouveau défi professionnel, de disputer un match de rugby ou de volley-ball, une épreuve d'aviron ou de planche à voile, l'aventure humaine s'écrit, se conjugue à plusieurs. Celle de L'Appart Fitness, leader du secteur, est née de notre envie d'inventer des clubs de nouvelle génération.

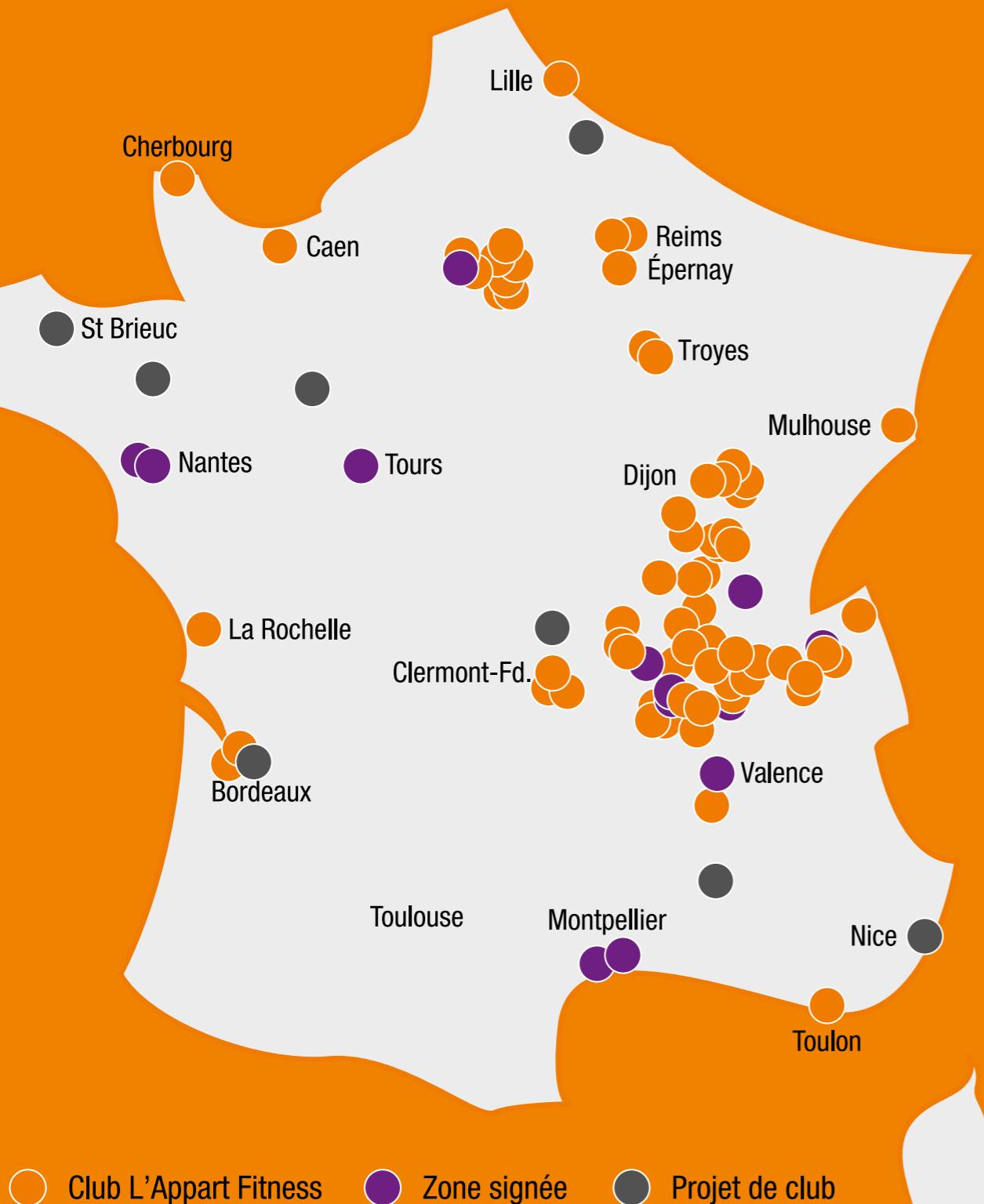
Faire du sport c'est bien, le pratiquer régulièrement, c'est mieux. Mon job et celui de mes collaborateurs rejoint le plaisir de nos adhérents, à condition de leur donner l'envie de faire du sport, une à deux fois par semaine, en fonction de l'abonnement mensuel sans engagement qu'ils auront souscrit, selon leur disponibilité.

### Une carte d'accès aux 100 Clubs L'Appart de France

Nous avons inventé il y a dix ans, un système qui permet à nos adhérents de s'adonner au sport en toute liberté, via une carte d'accès pour tous les Clubs L'Appart de France. Nous vous

offrons maintenant la possibilité de vous entraîner dans vos 100 Clubs. Accueillis partout avec le sourire, dans une ambiance chic et cosy, les adhérents apprécient de s'entraîner sur du matériel de qualité. Les cours collectifs font la part belle aux espaces de convivialité où l'on fait se rencontrer les runners, les marathoniens et les accros du Mont Blanc... Pour nous la notion de convivialité est essentielle et nous favorisons le lien social avec l'émulation autour de passions communes. C'est ce que nous appelons « *les clubs in clubs* » où chacun pourra se retrouver par affinité sportive. Cet état d'esprit crée une émulation et fidélise les adhérents accueillis 7 jours sur 7, soit 365 jours par an, de 6H à 23H non stop. L'Appart se veut un lieu littéralement à part où l'on vient faire du sport dans un cadre intimiste, comme à la maison.

Les nouveaux candidats à la Franchise sont motivés par cet état d'esprit qui respecte le grand principe « *L'union fait la force* », afin de construire un réseau où la notion de service client restera au cœur de nos motivations. Tous ensemble, partageons notre Amour pour le sport... Le Fitness nous rend meilleurs.



WWW.L-APPART.NET

# 1 CARTE = 100 CLUBS EN FRANCE



# sommaire

PAGE 7 BEAUTÉ INTÉRIEURE

Cap sur la Thalasso

PAGE 8 FICHE CONCEPT : CX WORX



PAGE 12 QUIZ : QUEL SPORTIF ÊTES-VOUS ?

PAGE 14 CONSEILS FITNESS

Le Tai-Chi : en corps accord avec l'esprit



PAGE 15 FASHION FOOD AND FITNESS

Zoom sur des tenues de sport fashion...

PAGE 17 COULISSES

17 Stéphane HAZOT : Directeur Général d'AFC

33 Julien PASSITAUD : Responsable des ventes de Toshiba-Région Centre-Est

PAGE 18 APPART PEOPLE

PAGE 22 VERY GOOD TRIPS

- L'Iron Man de Bolton conté par Sébastien
- Embarquement pour des croisières sportives
- Quel cirque à Opio !



PAGE 25 PAROLES D'ADHÉRENTS

Elles partagent leur expérience L'Appart avec vous !

PAGE 26 UNE SAISON DANS LA COURSE

PAGE 30 IDÉES LÉGÈREMENT GOURMANDES

- Pad Thaï Printanier
- Pink Nice Cream

PAGE 36 LES CLUBS L'APPART FITNESS

PAGE 93 ZOOM SUR LES PROCHAINS CLUBS

PAGE 94 LEXIQUE DES ACTIVITÉS

# Interview Audrey MALLEN Toujours plus loin

Après deux ans d'enseignement du Fitness à l'étranger, la jeune professeure d'éducation physique et sportive a réalisé son rêve : créer un, puis deux clubs L'Appart Fitness à Belleville et Marcilly d'Azergues. Portrait d'une « fabricante de bien-être ».



**Quel a été votre parcours avant l'ouverture de votre premier club L'Appart ?**

**Audrey MALLEN** : Passionnée de Fitness, j'ai opté pour une formation Bac plus quatre qui m'a permis de décrocher mon MASTER 1 dans l'enseignement de l'EPS. J'ai commencé à enseigner le Fitness à l'étranger durant 2 ans au Club Olympique de Dakar, avant de passer en 2013 en France, le Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport, spécialisé en Activités Gymniques de la Forme et de la Force.

**Parlez-nous de vos motivations de chef d'entreprise**

**A.M.** : Diverses expériences de coaching m'ont convaincue du bel avenir promis au Fitness. Encore fallait-il pouvoir exercer cette activité dans une structure en phase avec mes convictions. Ce qui me motive, c'est la qualité de la relation humaine établie avec des adhérents que l'on suit et accompagne dans une atmosphère familiale. Enfin, comme un bon nombre de personnes, j'ai éprouvé le désir de travailler pour moi, de réaliser mon rêve : créer un club de fitness. Grâce à mon tempérament de fonceuse mais aussi au soutien de ma famille, de mon père et de mon conjoint, le rêve est devenu réalité.

**Pourquoi avoir choisi L'Appart Fitness pour franchise ?**

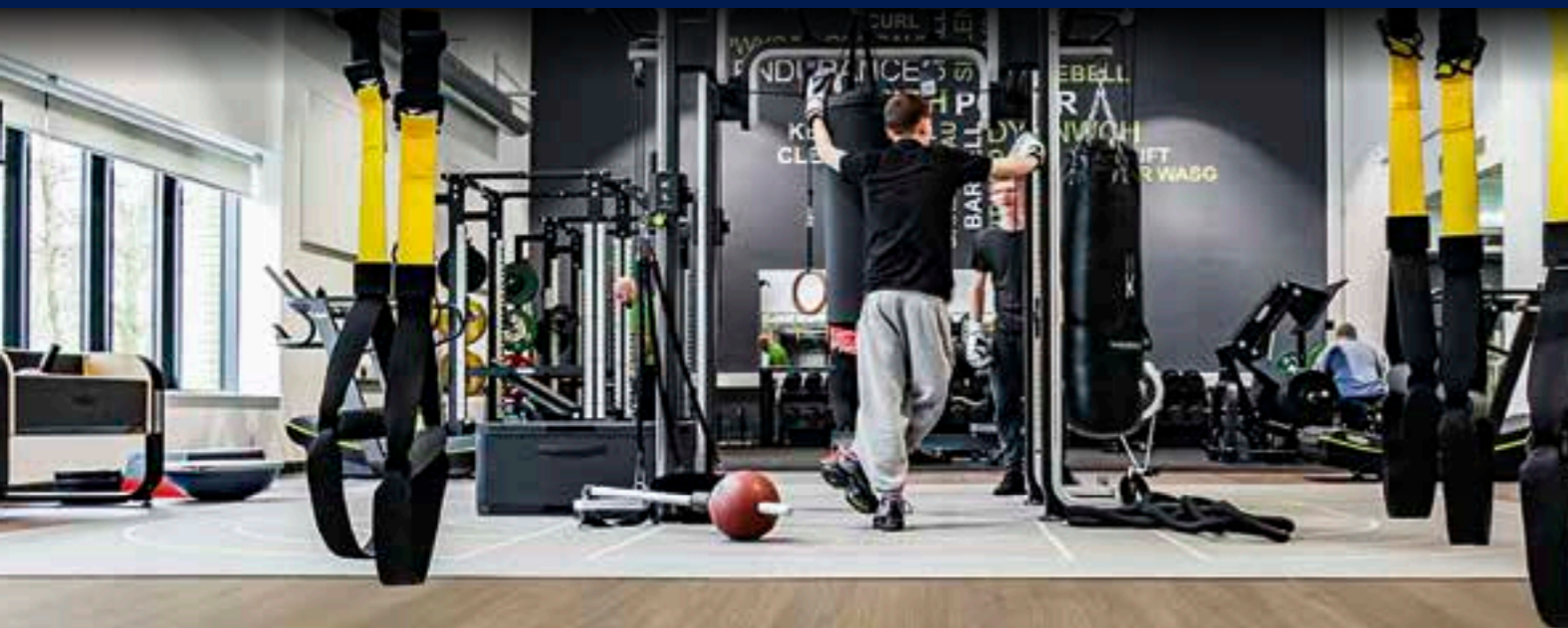
**A.M.** : L'Appart représente vraiment l'image que je me fais du Fitness. Enseigne de plus en plus reconnue en France comme dans la région lyonnaise, L'Appart facilite l'installation et le développement de nos clubs en prenant en charge les choix commerciaux, les stratégies marketing et communication. Les dirigeants privilégient la dimension humaine du Fitness : avec eux nous ne sommes pas des loueurs de machines mais des fabricants de bien-être.

**Quels sont les atouts de vos clubs ?**

**A.M.** : Dès l'ouverture du Club L'Appart de Belleville, le 5 septembre 2016, suivie d'un second Club à Marcilly d'Azergues, le 8 janvier 2018, avec mes associés Sam et Pascal, nous avons souhaité nous différencier par une activité originale, telle le Kangoo Jumps®. D'origine hongroise, cette marque a généré différents concepts, dont le Kangoo Power. Je me suis formée en Espagne à l'enseignement de cette discipline plutôt cardio-vasculaire qui développe également les capacités physiques musculaires du fait du poids de la chaussure, en préservant les genoux, le dos et les articulations grâce à l'amorti des bottes de rebond, réduisant jusqu'à 80% l'impact au sol. Hautement ludique, cette activité fait perdre jusqu'à 800kcal, et du fait du rebond, active la restructuration osseuse et s'avère donc bénéfique pour la prévention de l'ostéoporose. J'ai ouvert L'Appart de Belleville avec mon premier cours de Kangoo Power. Depuis, 1500 adhérents nous ont rejoints en un an et demi, j'ai l'impression de vivre un rêve éveillé !

# LA RECOMMANDATION L'Appart<sup>®</sup> 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 :  
Aurélié Zucca - Tél. 06.26.34.51.65

**Gerflor**  
theflooringgroup



## Cap sur la THALASSO

Reconnues depuis 1835 par l'Académie de Médecine, les propriétés minérales de l'eau de mer s'allient aux bienfaits des massages et des exercices physiques, pour nous faire aborder le printemps d'un pied léger. Renouveau, minceur et bien-être rythment les six cures de la destination Thalazur.

par Jocelyne VIDAL

### Se réconcilier avec son corps à Carnac

Pour retrouver une silhouette affinée et un moral au beau fixe, rien de tel que la cure de quatre à six jours de « Thalasso minceur bio » de Thalazur Carnac. Composée de soins raffermissants, d'un programme nutritionnel diététique, d'un petit-déjeuner bio, de cours de cuisine, de travaux pratiques et d'activités physiques, une vraie stratégie de remodelage du corps... 100% naturelle !



### Chasser le stress

Bains hydromassants, séances de yoga, d'Aïchi et de Do-In alternent avec un entraînement cérébral à la relaxation lors de la cure de cinq jours Thalasso Voyage Zen bio de Carnac. Casque Melomind en tête, à vous la sérénité du corps et de l'esprit.

### Réveil sportif à Cabourg

De la cryothérapie à l'hydrojet, de la pressothérapie à la séance iPulse, vous aurez le choix entre cinq soins et huit activités sportives – aqua jump, marche aquatique et nordique entre autres – pour vous remettre au sport et retrouver en trois ou six jours, un corps tonique et en pleine santé.

## BEAUTÉ INTÉRIEURE

### Lâcher prise à Royan

Séances de modelage indien et californien rythment l'escalade de trois jours de détente physique et mentale qui vous aidera à mieux dormir en boostant votre énergie vitale.

### Yoga du visage à Arcachon

Ce nouveau soin réactive la micro-circulation sanguine des cellules et favorise la production de collagène pour un effet lifting naturel sur les visages masculins et féminins. Ajoutez des séances d'aquabiking et de renforcement musculaire pour compléter ce cocktail anti-aging détonnant de six jours, entre dune et océan.



### Cure Silhouette à Port Camargue

Les vertus des soins d'hydrothérapie s'ajoutent aux effets des modelages spécifiques minceur pour enclencher une perte de poids et de désinfiltration des tissus graisseux. La cure Silhouette est un must du vaste spa marin de Port Camargue.

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



# fiche concept CXWORX

## Tout savoir sur le **CXWORX**

### L'ORIGINE DU COURS

Le CXWORX est un cours de fitness LesMills, très largement inspiré des entraînements de Personal Training.

En faisant travailler les muscles profonds, CXWORX™ est l'ingrédient essentiel du renforcement corporel. Une ceinture abdominale plus tonique vous rend meilleur - dans la vie de tous les jours comme dans vos activités sportives préférées - c'est le ciment qui maintient le corps. Afin de rendre le cours stimulant mais accessible à tous les niveaux tous les mouvements de CXWORX possèdent des options. Pendant l'entraînement de 30 minutes, les instructeurs vous guideront lors d'exercices avec élastiques et poids. Les crunchs (abdos) alternent avec la planche pour vous faire travailler les hanches, fessiers et le bas du dos.

Le CXWORX est composé de 6 morceaux de musique et d'exercices qui vont tonifier votre corps, améliorer votre force fonctionnelle et votre équilibre tout en prévenant des blessures.

Le cours commence par une phase d'échauffement où votre instructeur vous aidera à échauffer progressivement les muscles du centre de votre corps.

### COMMENT SE PASSE UN COURS DE CXWORX ?

L'entraînement est composé de deux types d'exercices :

- Le premier exercice est destiné à faire travailler de manière isolée vos différents groupes musculaires. Vous trouverez

comme exercices les crunchs ou les extensions de jambes.

- Le deuxième exercice est quant à lui destiné à faire travailler ensemble tous vos groupes musculaires, grâce à des exercices de renforcements debout ou d'équilibre.

Après ces deux exercices le cours touche à sa fin. Des étirements clôtureront votre entraînement en facilitant votre récupération.



### INTENSITÉ

moyenne à forte.



### LES ÉQUIPEMENTS

élastiques de résistance et poids.



### LES EFFETS

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



### DURÉE

30 minutes, une perte de 230 calories.

### À QUELLE FRÉQUENCE PUIS-JE FAIRE DU CXWORX ?

Pour de super résultats, nous vous recommandons de faire 2 à 3 sessions de CXWORX par semaine.

### QUEL NIVEAU DE FORME FAUT-IL AVOIR POUR FAIRE DU CXWORX ?

Le CXWORX est adapté à tous les âges, capacités et niveaux de forme. Les mouvements sont simples et vous laissent le choix de l'intensité. Vous sentirez rapidement une amélioration de vos capacités cardiovasculaires et fonctionnelles. Essayez et vous saurez !

### QUELLE TENUE ?

Optez pour une tenue et des chaussures de sport confortables. Bouteille d'eau et serviette en main, votre entraînement CXWORX peut commencer.



# LES MILLS RPM

## VOTRE PARCOURS VERS LA FORME !

Le RPM™ est le cours de vélo indoor qui donne un maximum de résultats avec un minimum d'impact sur vos articulations.

Au rythme de musiques motivantes, au cœur du peloton, prenez la route avec votre coach sur un parcours jonché de collines à grimper, de sprints et de plats.

Vous contrôlez votre niveau de résistance et votre vitesse pour améliorer votre condition physique au fil du temps.

Après un cours LES MILLS RPM™ vous repartirez euphorique, prêt à revenir pour aller encore plus loin.

### 10 raisons pour faire du LES MILLS RPM

- Améliorer son endurance et sa forme physique
- Brûler un maximum de calories (675 Kc/cours) et de graisse
- Renforcer votre capacité cardio-respiratoire
- Profiter d'une séance d'entraînement à faible impact
- Sculpter et muscler ses jambes
- Redessiner vos muscles abdominaux
- Se construire une plus grande force mentale
- Progresser à votre propre rythme
- Découvrir comment le temps passe vite
- Prendre du plaisir à pédaler ensemble

LES MILLS

[bit.ly/lesmillsrpm](https://bit.ly/lesmillsrpm)



# GÉRER N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI FACILE

LOGICIEL DE GESTION & DE CONTRÔLE D'ACCÈS



Analyses et statistiques



Caisse, paiement en ligne



Planning



Applications mobile



Gestion CRM



Objets connectés



Gestion à distance



## REMISE en FORME DE VOS VESTIAIRES CHOISISSEZ



**FRANCE**  **ÉQUIPEMENT**  
EN TOUTE SÉRÉNITÉ



Style cool, samouraï, narcissique ou écolo...

# Quel sportif êtes-vous ?

Pour le savoir, faites le test réalisé en collaboration avec Damien Menand, gérant des Clubs L'Appart Beaune, Chalon Centre, Chatenoy et Le Creusot.

- La dépense physique rime pour vous avec sérénité ?  
 OUI  NON
- À l'écoute de votre corps, vous rêvez d'une remise en forme générale ?  
 OUI  NON
- Vous ressentez le besoin d'être accompagné pour vous remettre au sport au rythme de deux séances par semaine après un arrêt de vos activités sportives ?  
 OUI  NON
- Débordant d'énergie, vous cherchez un exutoire pour canaliser un stress quotidien ?  
 OUI  NON
- Vous êtes hyperactif professionnellement et socialement ?  
 OUI  NON
- Porté sur la discipline, vous dosez rigoureusement vos activités indoor et outdoor en fonction de votre planning ?  
 OUI  NON
- Votre corps est votre carte de visite ?  
 OUI  NON
- Vous adorez vous muscler de façon attractive et punchy ?  
 OUI  NON
- Vous suivez à la lettre, planning d'entraînement et programme diététique : hypocalorique la semaine, avec une seule entorse au régime, cheat meal le week-end.  
 OUI  NON
- Le sport est pour vous un moyen de retrouver de la confiance en soi et du lien social ?  
 OUI  NON
- Adeptes de la diète bien régulée, vous portez une grande attention à la qualité de votre alimentation ?  
 OUI  NON
- En cas d'impossibilité de vous rendre au Club, vous effectuez votre séance chez vous sans hésiter ?  
 OUI  NON

**Vous avez répondu « OUI » à 2 des 3 questions numérotées de 10 à 12**

ÉCOLO

**Vous avez répondu « OUI » à 2 des 3 questions numérotées de 7 à 9**

NARCISSIQUE

**Vous avez répondu « OUI » à 2 des 3 questions numérotées de 4 à 6**

SAMOURAÏ

**Vous avez répondu « OUI » à 2 sur 3 des premières questions**

COOL



LA SOLUTION TECHNIQUE DE VOS ÉVÉNEMENTS ET INSTALLATIONS PÉRENNES



EURO SONO ALEX T'REM  
Parc D'yvours, Batiments B9  
2 rue D'yvours / 69540 Irigny  
Tél. : 04 72 44 34 34  
Fax : 04 78 17 27 54  
eurosono@eurosono.com

WWW.EUROSONO.COM



**INSTALLATION**  
HOTELS  
BARS AMBIANCE  
DISCOTHÈQUES  
RESTAURANTS  
SALLES DE CONFÉRENCES



**PRESTATION**  
ÉVÉNEMENTIEL  
CONGRÈS  
INAUGURATION  
SÉMINAIRES  
LANCLEMENT DE PRODUITS

# LE TAÏ-CHI

## En corps accord avec l'esprit

Lâcher prise ? Plus facile à dire qu'à faire, songez-vous. Rien de tel pourtant, que le Taï-Chi pour en finir avec le stress, la nervosité et les insomnies. L'ancien sport de combat de la dynastie Ming s'est adouci pour nous aider à vaincre les agressions du quotidien. Un plan de bataille à mener en trois temps.

par Jocelyne VIDAL



### Première séquence

Faites le vide dans votre tête et cultivez la sérénité en adoptant une respiration abdominale. Concentrés sur les mouvements du ventre, gonflé pour l'inspiration, rentré pour l'expiration, laissez-vous gagner par le calme et l'harmonie distillés en douceur par le Taï-Chi. Sa pratique fait l'éloge de la lenteur pour dynamiser l'esprit et la concentration de l'énergie corporelle.

### Deuxième séquence

Optimisez votre préparation mentale en vous initiant à la philosophie millénaire du Taï-Chi. Le Yin et le Yang sont le berceau de l'art de retrouver l'équilibre entre le positif et le négatif, le ciel et la terre, l'obscurité et la lumière. Idéale pour booster votre motivation, cette approche de la « polarité suprême ».



### Troisième séquence

Tête droite, épaules détendues et corps étiré vers le haut, enchaînez avec fluidité, les treize postures du Taï-Chi. Leurs mouvements circulaires dessinent un idéal d'harmonie intérieure, gage d'une parfaite connexion du corps et de l'esprit.

**Enchaîner régulièrement ces exercices de relaxation liés à la méditation, apaise l'esprit, améliore la mémoire et la concentration. Les bienfaits du Taï-Chi sur le système nerveux vont d'ailleurs de pair avec ses bénéfices physiques : une meilleure coordination des mouvements, une plus grande souplesse articulaire, une capacité respiratoire accrue, une aide au contrôle de l'hypertension, du diabète et à la diminution des symptômes de la maladie de Parkinson. Alors... Action ! Suivons à la lettre, le précepte de Lew Yung-Chien, auteur de L'Esprit du Taï Chi. Sentir que les poissons sont contents, « Le Taï-Chi authentique est celui qui permet à l'individu d'être à l'aise intérieurement. »**

# ZOOM SUR...

## des tenues de sport, des jus de fruits frais bio aux algues et une ligne de cosmétiques éco-citoyens.

par Jocelyne VIDAL

### Tenues de sport

Physique de dieu du stade ou pas, une tenue de sport fashion est toujours là pour vous donner le petit boost qui fait la différence. Avec le short de running 2 en 1 Nike Distance, vous voilà parés pour vos prochaines performances et vos entraînements intensifs. De couleur anthracite, le modèle phare des runners allie liberté de mouvement, respirabilité et maintien grâce à son cuissard intégré.



Photos © Service Presse Nike

Un autre cocktail de technologies à adopter au féminin : la brassière à maintien supérieur Nike Motion Adapt. Le procédé textile Dri-Fit permet de rester au sec et à l'aise durant l'effort, facilité par un maintien confortable et des coutures plates qui ne frottent pas la peau.



### A vos baskets

Prêts ? Sautez dans la toute nouvelle Nike Epic React Flyknit pour vous sentir pousser des ailes. Formée d'une seule pièce de mousse ultra douce atténuant le ressenti des défauts de la route, cette chaussure de running offre un amorti et du soutien là où l'athlète en a le plus besoin, tout en éliminant ce qui était inutile au profit d'un poids minimum<sup>(1)</sup>.



### Un bain de nature

Après l'effort, le réconfort ? Oubliez les aliments gras et sucrés. Ouvrez plutôt une bouteille d'Ino. Lancée par deux jeunes entrepreneurs isérois de Seyssinet-Pariset, cette marque de jus de fruits frais bio aux algues vous invite à faire le plein de nutriments essentiels.

Idéal pour les sportifs, Ino Sport conjugue les effets du raisin et de la myrtille aux bienfaits de la spiruline. Riche en fer et en bêta-carotène, cette micro-algue favorise l'oxygénation du sang, des cellules et des muscles. Occasion de glisser chaque jour, une bouteille d'Ino dans son sac de sport, surtout en période de compétition ou d'entraînement.

### Pure Plante

Vous l'aviez rêvé ? Raphaëlle Monod Sjöström l'a fait. Experte en plantes de montagnes, l'ancienne championne du monde de ski de bosses a lancé une gamme éco-citoyenne de soins pour hommes et femmes « Snö éternelle ». Diffusé dans les grands hôtels, les résidences étoilées et via l'e boutique [www.snoeternelle.com](http://www.snoeternelle.com), le premier produit de la gamme « Mon Huile Sport SOS » conjugue les vertus anti-inflammatoires de la Gauthérie bio à celles d'une Immortelle corse.

<sup>(1)</sup> Nike Store  
14, rue de la République 69002 Lyon  
Tél. : 04 78 98 03 96



www.afc-climatisation.fr



# AFC

CLIMATISATION  
CHAUFFAGE  
VENTILATION  
PLOMBERIE

04 78 85 20 88

Installation Maintenance Dépannage

Professionnel et Particulier

20 ANNÉES D'EXPÉRIENCE

Garantie satisfaction client

Etude de projet et devis gratuit

L'APPART FITNESS  
**Partenaire**



CLIMATISATION



CHAUFFAGE



VENTILATION



PLOMBERIE

76 rue Louis Becker  
69100 Villeurbanne

Fax : 04 37 43 09 59

TVA  
5.5%

30%  
REDUCTION

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.

atlantic

MITSUBISHI  
ELECTRIC

DAIKIN

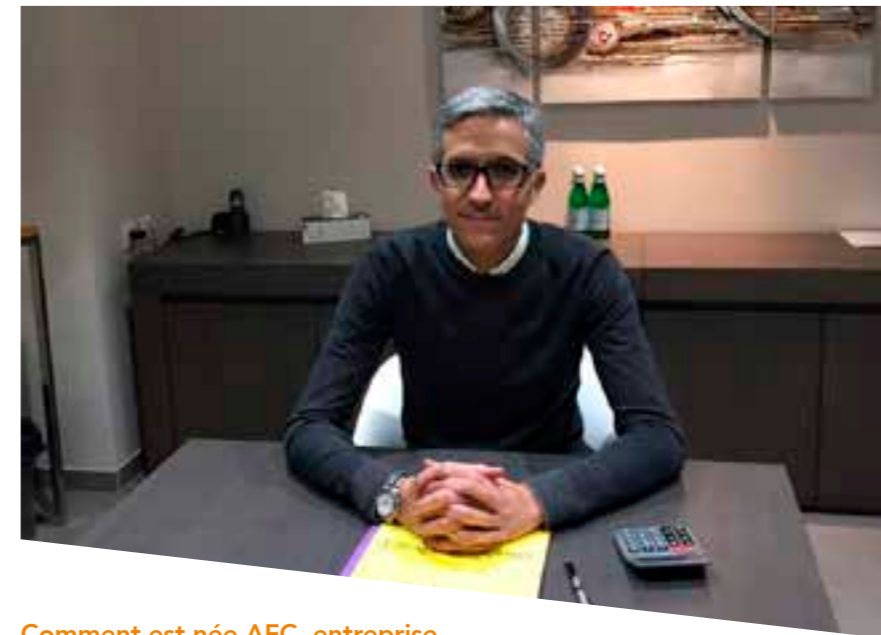
TOSHIBA  
Leading Innovation

CIAT

# Stéphane HAZOT Directeur Général d'AFC

## Chaud et Froid devant

BTS Froid et Climatisation de La Martinière en poche, Stéphane Hazot crée son entreprise à 23 ans. Deux décennies plus tard, Action Froid et Climatisation, rattaché depuis 2016 au groupe Green Acquisition, s'avère un acteur incontournable du secteur. Retour sur une belle aventure humaine.



**Comment est née AFC, entreprise pionnière du développement durable en 1997 ?**

**Stéphane HAZOT :** Saisir l'opportunité de travaux de sous-traitance m'a permis de développer une activité dans l'air du temps. Si les premières installations de climatisation d'AFC répondaient à un besoin de confort, la prise de conscience des économies d'énergie -60 à 75% - réalisées par une climatisation réversible, par rapport à un mode de chauffage électrique, nous a rapidement amenés à repenser entièrement l'isolation, les modes de chauffage, d'éclairage et de fourniture d'eau chaude sanitaire des bâtiments fortement énergivores, en partenariat avec les maîtres d'ouvrage.

**Où se situe aujourd'hui, l'originalité de votre démarche ?**

**S.H. :** Contrairement à la plupart des chauffagistes, nous proposons un même appareillage pour chauffer et climatiser les demeures et les sites professionnels des clients que nous accompagnons en les conseillant dans le choix de la technique, de l'appareil et du mode de financement adaptés à leur demande. Nous fournissons ainsi des solutions clés en main.

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

**S.H. :** Notre job consiste à garantir le confort des salles de sport de L'Ap-

part Fitness et la tranquillité d'esprit des dirigeants, en leur épargnant tous les soucis techniques liés au maintien d'une température idéale, d'un niveau sonore optimal. Elaborer un cahier des charges avec la direction nous permet de mettre en œuvre des solutions calquées sur les besoins de chaque site.

**Quelles sont vos attaches avec les dirigeants du groupe ?**

**S.H. :** Des relations de proximité ! AFC et le siège de L'Appart Fitness se trouvent sur le même pâté de maisons. Je croise donc régulièrement Sébastien Davray, Frédéric Poty et bien sûr Patrick Mazerot que je connais depuis plusieurs années. Je suis certes moins sportif que lui, mais le tennis et le footing sont aussi pour moi, une façon de m'aérer l'esprit.

**Vos projets pour 2018-2019 ?**

**S.H. :** Entreprise de 25 personnes, AFC fait partie depuis 2016 du groupe Green Acquisition qui emploie lui-même 160 collaborateurs. Dans le cadre de la holding de contrôle dont je suis le directeur régional, nous projetons l'ouverture d'une antenne en Île-de-France, tout en continuant à nous développer dans la région lyonnaise qui représente 98% des clients d'AFC. Cette région est le port d'attache de la belle aventure humaine tissée depuis plus de vingt ans, par un savoir-faire reconnu et valorisant.



L'Appart Toulon  
Prendre des forces !



Avec la mascotte de  
L'Appart Vienne



L'Appart Villeurbanne



Cours de BodyPump  
à L'Appart Aix-les-Bains



LesMills 80's  
L'Appart Salaise-Chanas



L'Appart  
Renaison



L'Appart Beynost  
Relancement LesMills



Galette des Rois  
à L'Appart Beaune



Séance déguisée  
L'Appart Chaponnay



L'Appart Caen  
Relancement LesMills



Cours collectifs  
à L'Appart Chaponost



Relancement des activités  
L'Appart Lyon Gambetta



Les Foulées de La Presse  
L'Appart Cherbourg La Glacerie



L'Appart Clermont-Ferrand  
Module RPM coaches



L'Appart Lyon  
Jean Jaurès



L'Appart  
Lyon Préfecture



L'Appart Morestel  
Reprise BodyCombat



L'Appart Chalon Centre



Sportez déguisés à L'Appart  
St Quentin Fallavier



Cross Training binôme  
à L'Appart Reims



Formation RPM coaches  
L'Appart Lyon Vaize



L'Appart Lyon Opéra  
10 km Rilleux la Pape



BodyPump  
L'Appart Givors-Robinson



L'Appart Epervain  
BodyBalance nouvelle édition



Relancement LesMills  
L'Appart Mulhouse



L'Appart Mâcon  
Pound fitness



L'Appart  
Villefranche



L'Appart  
Crémieu-Tignieu

## Si l'Iron Man de Bolton nous était conté par Sébastien

« Un goût immodéré pour la culture anglaise m'a propulsé l'été dernier à l'Iron Man de Bolton. La livre sterling était à un taux sympa et, au cas où je ne me retrouverais pas en déambulateur après 130 km à vélo –avec 2 200m de dénivelé- 3,8km à la nage et 42km de course à pied, je me voyais bien fêter l'after Iron Man à Liverpool, sur les traces des Beatles ».



Natation : sortie à l'australienne.

Mission accomplie par Sébastien, président du Club Triathlon Weppes-Flandre-Lys. A peine gêné par les quatre heures de pluie abattue sur les épreuves de vélo et de natation, ce sportif accompli allait franchir en bonne place, la ligne d'arrivée d'« une belle épreuve, très accueillante pour les débutants, encouragés, applaudis partout comme des stars du Tour de France ! » Avis aux amateurs, le prochain Iron Man de Bolton aura lieu le 15 juillet 2018

Informations sur le site [www.ironman.com](http://www.ironman.com)



Vélo au sommet de la principale montée.



Et c'est parti pour le marathon !



Droits réservés Club Med

### Embarquement immédiat pour des croisières sportives

Avec un parcours de golf, parmi les plus beaux de la Méditerranée, dans chaque port, les croisières du Club Med 2 ont bien des charmes. De la voile au ski nautique, du stand up paddle à la plongée, en passant par les cours d'aquadynamique dans les deux piscines de ce grand voilier, une déferlante d'activités s'inscrit dans le sillage de la Croisière Golf en partance le 20 avril prochain pour Lisbonne, avec escales à Cadix, Malaga, Barcelone, Palamos et Nice.



### Quel cirque à Opio !

Amoureux d'émotions fortes, vous avez le choix entre le saut à l'élastique, le trapèze volant, la corde raide... Mais les gentils circassiens formés par les professionnels du Cirque du Soleil encadrent aussi des cours de danse, de percussion et de jonglage au Club Med d'Opio en Provence. Accessibles dès l'âge de quatre ans, les disciplines du cirque sont enseignées en deux niveaux –découverte et perfectionnement- dans une aire de jeu de 2000m<sup>2</sup>, digne de l'arène enchantée...

## VOTRE RADIO & VOS PROGRAMMES TV PERSONNALISÉS DANS VOTRE CLUB !



VIVEZ L'EXPÉRIENCE  
*Click & Play*



© KANGAROO mpv : 04 42 97 61 28



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](http://www.mg-instore.com)



Une expérience **MG**

09 50 98 38 38 | [contact@mg-instore.com](mailto:contact@mg-instore.com)  
[www.mg-instore.com](http://www.mg-instore.com)



L'APPART FITNESS  
Partenaire

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



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

88 Boulevard des Belges • 69006 LYON  
Tél. : 04 37 44 13 78  
@: contact@intakt.fr



## EN APARTÉ...

PAROLES D'ADHÉRENTS

Elles partagent leur expérience L'Appart avec vous !



**Clara, 22 ans,**  
étudiante en  
anthropologie.

### Pourquoi avoir adhéré à L'Appart Fitness ?

**Clara :** C'est une amie déjà inscrite dans les salles L'Appart qui m'en a parlé car je cherchais un club de sport pour la rentrée. Depuis six mois, je suis donc une adhérente officielle de L'Appart Fitness.

### Quel plaisir avez-vous retiré de votre première séance ?

**Clara :** Le plaisir de trouver une salle propre, avec énormément de machines, de bons équipements et surtout aérée !!! Plus besoin de faire du sport les uns sur les autres, un pur bonheur. J'ai également ressenti l'excitation de découvrir un nouvel espace de « jeux » qui fait aujourd'hui partie de mon quotidien.

### Vos sports de prédilection ?

**Clara :** Je cours régulièrement en extérieur

depuis plusieurs années, mais l'hiver à Lyon avec le froid, la pluie et parfois la neige... Ce n'est pas évident. D'où mon coup de cœur pour le tapis de course ! Mon entraînement type ? 45 à 50 minutes de tapis de course pour le cardio et l'on passe au renforcement musculaire sur machines, pour travailler les abdos-fessiers. Des activités pratiquées deux à trois fois par semaine, en fin de journée.

### Votre profil de sportive ?

**Clara :** Je me définirais comme une sportive cool. L'idéal est pour moi de se faire du bien, sans mal et de toujours rester dans le plaisir. Le sport ne doit pas devenir une contrainte !

### Une anecdote personnelle ?

**Clara :** Lorsque je m'installe sur une machine réglée par mon prédécesseur, je laisse la même charge, avant de revenir à la réalité pour réadapter le poids. Cela s'appelle avoir l'ambition plus grosse que les biceps !

### Vos conseils à ceux qui hésitent à s'inscrire ?

**Clara :** Avant tout, il faut s'inscrire pour se sentir mieux ! Le contrat sans engagement présente un réel avantage. Tenter l'expérience ne coûte rien, quitte à être surpris et à se prendre au jeu !



**Lucie, 23 ans,**  
étudiante en  
marketing digital.

### Comment avez-vous connu L'Appart Fitness ?

**Lucie :** Je recherchais une salle de sport à proximité de mon domicile et c'est grâce au bouche à oreille que j'ai trouvé L'Appart Fitness. Une amie déjà inscrite, me l'avait vivement conseillé. Je me suis donc lancée en janvier, mois des bonnes résolutions... et des frais d'inscriptions gratuits !

### Qu'est-ce qui vous a séduite lors de votre première séance ?

**Lucie :** J'ai adoré le panel de machines proposé, l'accompagnement des coachs et la qualité de la fréquentation d'un club où je peux me rendre seule, sans risque de me faire accoster par d'autres adhérents.

### Vos activités préférées ? A quel rythme pratiquez-vous ?

**Lucie :** J'effectue essentiellement mes

entraînements sur les machines de musculation (abdos fessiers, barres à squat, presse). Mon rythme est de deux séances par semaine le soir, après ma journée de travail, c'est un bon moyen pour décompresser

### Quel type de sportive êtes-vous ?

**Lucie :** Plus jeune, je pratiquais énormément de sports. Après une longue période d'interruption, j'ai repris avec le Top Body Challenge ! Mauvaise sportive, j'ai de la volonté à revendre. Mon but étant de faire du sport à un rythme assez régulier pour que la pratique redevenue une habitude.

### Quels conseils donneriez-vous aux plus réticents pour sauter le pas ?

**Lucie :** Le plus important est de se fixer des objectifs et de s'y tenir au mieux. Une jolie tenue pour être bien dans ses baskets ! Ne pas hésiter à faire ses séances en compagnie d'autres personnes, c'est excellent pour la motivation.

# UNE SAISON DANS LA COURSE 2018

18-20

MAI

## 24H DE L'INSA

44<sup>ème</sup> Edition

Prêts pour 24h de concerts, d'animations et de sport ? Rejoignez les 24h de l'INSA pour vous dépenser que ce soit à vélo, lors du 24thlon, de la course à pied ou encore le temps d'une course Folklo, le tout dans la bonne humeur et surtout déguisés !



Vous pourrez également participer au défi caritatif au profit de Handicap International et rien ne vous empêche de profiter des deux soirées exceptionnelles organisées par des étudiants lyonnais, sur le campus de l'INSA.

€ Participation : 5 €

👉 [www.24heures.org](http://www.24heures.org)

10

JUIN



## LES FOULÉES DE BEAUREGARD

L'Association Les Foulées de Beauregard et la ville de Saint Genis Laval organisent un événement sportif conciliant convivialité, bien être et action caritative. Chaque année, une association est sélectionnée et les retombées de la manifestation lui sont reversées. Cette année, c'est l'association AU PRE DE JUSTIN qui est l'heureuse bénéficiaire de cette édition. Venez partager avec toute l'équipe et les bénévoles votre expérience et votre bonne humeur !

€ 8 km : 8 €

14,5km : 11 €

👉 [www.lesfouleesdebeauregard.fr](http://www.lesfouleesdebeauregard.fr)

17

SEPTEMBRE

## LE TRAIL DU LYON VERT

3<sup>ème</sup> Edition

Des parcours de 12km et 20km sont préparés par le créateur de Raid in France. Profitez d'un cadre idyllique naturel pour faire une course. Les chemins vous feront découvrir un environnement étonnant aux portes de Lyon.



Ne partez pas après la course, un barbecue géant est organisé sur la terrasse du Casino pour tous les participants.

€ Trail 12 km : 14 €

Trail 19 km : 22 €

👉 [www.traildulyonvert.fr](http://www.traildulyonvert.fr)

7

OCTOBRE

## RUN IN LYON

9<sup>ème</sup> Edition



Run In Lyon ou Festival Running vous accueille le 7 Octobre sur trois parcours différents en fonction de vos envies. Au plaisir de la course à pied, le RUN IN LYON ajoute celui de redécouvrir « the places to be » de la ville de Lyon tels que le gigantesque Parc de la Tête d'Or mais également le Parc de Gerland idéal pour la pratique sportive. Sans oublier les Halles Paul Bocuse pour éveiller vos papilles, avant de prendre la direction du sublime Opéra de Lyon, en jouissant un peu plus loin du contraste entre son architecture classique et le look avant-gardiste du Musée des Confluences. A vos baskets !

€ 10 km : 20 € / Semi : 32 €

Marathon : 56 €

👉 [www.runinlyon.com/fr](http://www.runinlyon.com/fr)

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



L'APPART FITNESS  
Partenaire

# GlobalSecure®

LA SOLUTION INTÉGRÉE DE SÉCURITÉ

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

ANAVEO, leader français de la vidéosurveillance et acteur significatif 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 pouvez piloter, dans une même ergonomie, l'ensemble de vos modules de sécurité.



## ANAVEO

UNE NOUVELLE VISION DE VOTRE SÉCURITÉ

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

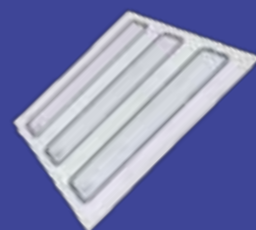
Les Carrés du Parc | 10 rue des Rosiéristes | 69410 Champagne au Mont d'Or | [contact@anaveo.com](mailto:contact@anaveo.com)



Une *référence* **L'Appart**  
FITNESS  
pour l'éclairage de vos clubs !



Vous accompagnera tout au long de vos projets.  
C'est la garantie de produits haut de gamme.  
Un fabricant à la pointe de la technologie.  
Une qualité irréprochable avec le meilleur rapport qualité prix.  
Une garantie exceptionnelle de trois ans.  
Vous permettra de réaliser vos projets les plus ambitieux.



**Daniel PASSITAUD**  
Directeur Commercial  
06 32 50 80 70  
daniel.passitaud@gmail.com

63 rue André Bollier  
69007 LYON

**Adrien BONELLI**  
Technico-commercial  
06 51 50 89 53  
abonelli.plf@gmail.com



 **OXFORM**  
Revêtement de sol caoutchouc

 **BSW**

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



[www.oxform-sols.com](http://www.oxform-sols.com)



## DIVINE KITCHEN MET LES PETITS PLATS DANS LES GRANDS DE LA CUISINE NATURELLE

Seule femme chef de la Bande de Gourmands<sup>(1)</sup>, Fabienne Chazal a fait de la cuisine saine le fil vert de Divine Kitchen<sup>(2)</sup>, la structure de traiteur créée il y a huit ans, par cette spécialiste de diététique. « Mettre en avant les herbes, les légumes et les épices pour une cuisine gourmande, goûteuse et visuelle », tel est l'idéal culinaire de Fabienne, cuisinière doublée d'une crossfit addict ! Ses recettes light de fruits et légumes s'invitent à la table de Moi<sup>(3)</sup> et lors des nombreux événements où Divine Kitchen met les petits plats dans les grands de la cuisine naturelle, en version sans gluten, sans lactose ou vegan, selon la demande. Au menu de cette saison ? Une recette de Pad Tai Printanier et une autre d'un divin dessert : la Pink Nice Cream. Bon appétit !

(1) Collectif d'« happycuriens » fondé par Romain Bombail avec Hubert Vergoin, à la tête d'un néo-bistrot Croix-Roussien et Gaëtan Gentil, chef lyonnais du Prairial, titulaire d'une première étoile Michelin. [www.bandedegourmands.fr](http://www.bandedegourmands.fr)

(2) Divine Kitchen : [divine.kitchen@orange.fr](mailto:divine.kitchen@orange.fr)  
Tel. 06 60 44 56 05

(3) Restaurant Moi  
31 rue Ferrandière  
69002 Lyon

### INGRÉDIENTS

- 1 courgette
- 1 carotte
- 1/2 concombre
- 5 asperges vertes
- 1 radis red meat
- Sésame torréfié

### SAUCE

- 1 cuillère à soupe de Tahini
- 20g de noix de cajou trempées 2H dans l'eau
- 2 cuillères à soupe de tamari
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame torréfiée
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de jus d'1 citron plus le zeste
- 1 petit morceau de gingembre râpé

### PRÉPARATION

Transformer tous les légumes en spaghetti ou tagliatelles, à l'aide d'un économe ou d'une spiraleuse. Mixer l'ensemble des ingrédients de la sauce et les ajouter aux légumes dans un joli saladier. Saupoudrer de sésame grillé et servir sans tarder.



Pad Thai Printanier



Pink Nice Cream

### INGRÉDIENTS

- 200g de fruits rouges congelés
- 150g de lait de coco
- Sirop d'agave

### PRÉPARATION

La veille, mettre les fruits lavés et coupés en morceaux dans une boîte au congélateur. Juste avant de servir, mixer les fruits, ajouter ensuite le lait de coco, le sirop d'agave et déguster immédiatement.

inkospor

L'APPART FITNESS  
Partenaire

N'ATTENDEZ PLUS : PROGRESSEZ

Photo © ind 3000 / 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](http://WWW.INKOSPOR-FRANCE.FR)







# PERSONNALISER OPTIMISER RATIONALISER VOTRE GESTION DOCUMENTAIRE

Toshiba, partenaire historique de L'APPART.

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

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

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

Pour en savoir plus, contactez-nous :  
Toshiba Région Centre Est  
Tél. : 04 72 71 21 21  
[impression.toshiba.fr](http://impression.toshiba.fr)  
Pour voir la vidéo : flashez le QR code



## NOUVELLE GAMME E-BRIDGE NEXT



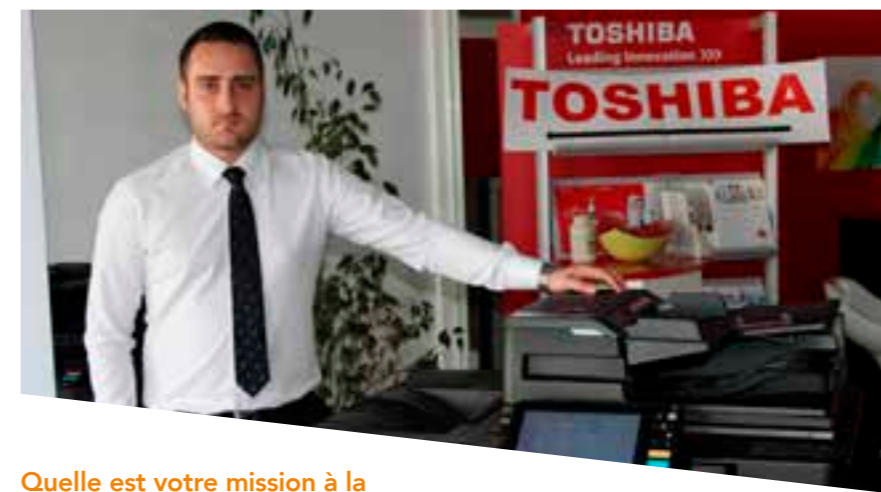
Crédit photo: ©Thinkstock - aresy.com - 65/16 - 10446



# Julien PASSITAUD

## « La satisfaction et la confiance du client » en ligne de mire

Diplômé de l'Université Jean Moulin et de l'IDRAC Business School, Julien Passitaud a fait ses premières armes comme ingénieur commercial chez Toshiba où il exerce aujourd'hui les fonctions de responsable des ventes pour la Région Centre Est. Son objectif ? « *Eriger Auvergne Rhône-Alpes en vitrine de Toshiba au plan national* ».



### Quelle est votre mission à la tête de la Région Centre-Est de Toshiba ?

**Julien PASSITAUD** : Mon rôle de responsable commercial s'exerce sur un réseau de plusieurs vendeurs, sept au total en Auvergne-Rhône-Alpes. La division bureautique, autrement dit, l'impression, l'affichage dynamique et les solutions documentaires liées au papier représentent, avec la gestion directe des équipements des Clubs L'Appart, l'essentiel de nos activités.

### Comment intervenez-vous auprès des Clubs L'Appart Fitness ?

**J.P.** : Dès que nous sommes informés de l'ouverture d'un club, nous travaillons à partir du cahier des charges techniques définies par le

dirigeant. En relation avec les architectes, nous examinons les plans du futur club, avant de valider le cahier des charges et de préparer le dossier de financement. Vient ensuite l'étape de la livraison sur le site où les techniciens interviennent un ou deux jours, en fonction des produits à installer. Ils vont de la partie impression multi-fonctions au secteur de la vidéo-projection -dont nous assurons la maintenance-, en passant par l'installation de téléviseurs professionnels, dédiés à des espaces spécifiques : musculation, cardio, accueil. A ces interventions, s'ajoute la gestion des installations électriques et de l'équipement informatique des Clubs L'Appart.

### Dans les coulisses de Toshiba

« *Dynamiser le progrès* »... 143 ans après sa création en 1875, par Isashige Tanaka, le « Thomas Edison » japonais, la devise de Toshiba n'a pas pris une ride. L'ancienne manufacture de télégraphes du quartier de Ginza à Tokyo devient, dès la première moitié du XXème siècle, un fleuron de l'industrie nipponne. Après avoir développé une envergure internationale en contribuant à la création d'un réseau énergétique renouvelable pour améliorer la qualité de vie des populations, le géant de l'électronique est choisi en 2012, par Nedo, agence japonaise de soutien à l'innovation, pour réaliser, en partenariat avec le Grand Lyon et le site de la Confluence, le projet Smart Community. Eriger Lyon-Confluence en modèle d'efficacité énergétique, telle est l'ambition de ce projet unique en Europe. Autre défi relevé par Toshiba ? « *Véhiculer l'image du groupe au-delà de l'impression, en développant auprès de nos clients une offre globale étendue à la communication et à l'informatique* », souligne Julien Passitaud, responsable des ventes de Toshiba en Région Centre Est.

### Parlons de vos projets

**J.P.** : Apporter une solution globale aux Clubs de L'Appart Fitness, comme à l'ensemble de nos clients et faire connaître Toshiba au-delà d'Auvergne-Rhône-Alpes sont des projets qui nous tiennent à coeur. La région pourrait s'avérer la vitrine de Toshiba au plan national, en véhiculant l'image d'une offre élargie à la communication et à l'informatique.

### Quels liens avez-vous tissés avec les dirigeants du groupe L'Appart Fitness ?

**J.P.** : Je me suis occupé il y a dix ans, du tout premier Club L'Appart de Patrick Mazerot, en traitant directement avec lui. Accompagner le développement de son groupe dans un climat de confiance, nous a permis de tisser avec lui, des liens privilégiés. En attendant l'ouverture d'un Club L'Appart à Cournon d'Auvergne où je réside, je pratique depuis des années le foot en salle, à Lyon et Clermont-Ferrand, avec le sentiment amusé d'avoir anticipé la fusion des régions !

L'Appart  
FITNESS

l-appart.net 

Croire  
en moi

DÉJÀ 100 CLUBS  
EN FRANCE

**APPART : 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  
Rémi Palley • Coordination • r.palley@l-appart.net

# Ils nous font confiance !

SOMMAIRE DES CLUBS : ● Clubs ouverts ● Nouveaux clubs

<b>Aix-les-Bains</b> Dpt 73 PAGE 37	<b>Chalon-Centre</b> Dpt 71 PAGE 48	<b>Givors Robinson</b> Dpt 69 PAGE 60	<b>Lyon Vaise</b> Dpt 69 PAGE 70	<b>Renaison</b> Dpt 42 PAGE 80
<b>Anney-Pringy</b> Dpt 74 PAGE 38	<b>Chaponnay</b> Dpt 69 PAGE 49	<b>Le Creusot</b> Dpt 71 PAGE 61	<b>Mâcon-Varenes</b> Dpt 71 PAGE 71	<b>Roanne</b> Dpt 42 PAGE 81
<b>Beaune</b> Dpt 21 PAGE 39	<b>Chaponost</b> Dpt 69 PAGE 50	<b>Lorette Rive de Gier</b> Dpt 42 PAGE 62	<b>Marcilly d'Azergues</b> Dpt 69 PAGE 72	<b>Saint-Bonnet-de-Mure</b> Dpt 69 PAGE 82
<b>Belleville</b> Dpt 69 PAGE 40	<b>Chatenoy-le-Royal</b> Dpt 71 PAGE 52	<b>Lyon Bellecour</b> Dpt 69 PAGE 63	<b>Massieux</b> Dpt 01 PAGE 73	<b>Saint-Chamond</b> Dpt 42 PAGE 83
<b>Belley</b> Dpt 01 PAGE 41	<b>Cherbourg La Glacerie</b> Dpt 50 PAGE 53	<b>Lyon Gambetta</b> Dpt 69 PAGE 64	<b>Morestel</b> Dpt 38 PAGE 74	<b>Saint-Priest</b> Dpt 69 PAGE 84
<b>Beynost</b> Dpt 01 PAGE 42	<b>Clermont-Ferrand</b> Dpt 63 PAGE 54	<b>Lyon Jean Jaurès</b> Dpt 69 PAGE 65	<b>Mornant</b> Dpt 69 PAGE 75	<b>Saint-Quentin-Fallavier</b> Dpt 38 PAGE 85
<b>Bourgoin-Jallieu</b> Dpt 38 PAGE 44	<b>Cournon d'Auvergne</b> Dpt 63 PAGE 55	<b>Lyon Opéra</b> Dpt 69 PAGE 66	<b>Mulhouse</b> Dpt 68 PAGE 76	<b>Salaise-Chanas</b> Dpt 38 PAGE 86
<b>Caen</b> Dpt 14 PAGE 45	<b>Craponne</b> Dpt 69 PAGE 56	<b>Lyon Préfecture</b> Dpt 69 PAGE 67	<b>Nantes Saint-Herblain</b> Dpt 44 PAGE 77	<b>Toulon</b> Dpt 83 PAGE 87
<b>Caluire</b> Dpt 69 PAGE 46	<b>Crémieu Tignieu</b> Dpt 38 PAGE 57	<b>Lyon République</b> Dpt 69 PAGE 68	<b>Oullins</b> Dpt 69 PAGE 78	<b>Vienne-Seyssuel</b> Dpt 38 PAGE 88
<b>Carquefou</b> Dpt 44 PAGE 47	<b>Epernay</b> Dpt 51 PAGE 59	<b>Lyon Tête d'Or</b> Dpt 69 PAGE 69	<b>Reims</b> Dpt 51 PAGE 79	<b>Villefranche-sur-Saône</b> Dpt 69 PAGE 89
				<b>Villeurbanne</b> Dpt 69 PAGE 90

L'Appart Fitness

# Aix-les-Bains

Ouvrir un club Appart Fitness de 1 000 m<sup>2</sup> en plein cœur d'Aix-les-Bains... Un pari fou relevé par Mani, Eric, Olivier, David et Bastien. Dynamisme et passion sont les maîtres mots de ce Club doté de machines haut de gamme, d'un espace RPM et d'une vaste salle de fitness. Idéal pour faire le plein d'énergie, accompagnés de coachs professionnels, avant un moment de détente bien mérité.



Flashez ce QR code

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

## CLUB



L'Appart Fitness Aix-Les-Bains

**Pierre** ★★★★★

Des coachs au top. Très bon accueil et une bonne salle de musculation !

**Karim** ★★★★★

Très belle salle avec du matériel récent, des cours collectifs pour tous les niveaux (LesMills) dont un que j'affectionne plus particulièrement, le RPM ! Des coachs très compétents, disponibles et toujours la patate !! Bref je recommande vivement cette salle à tous ceux qui recherchent un endroit où l'on peut allier sport et convivialité...

REJOIGNEZ-NOUS !

**ADRESSE**  
6 Avenue du Petit Port,  
73100 Aix-les-Bains

**TÉLÉPHONE**  
04 79 52 45 94

**MAIL**  
aixlesbains@l-appart.net

**SUPERFICIE**  
1 000 m<sup>2</sup> **OUVERTURE**  
Septembre 2016

## CLUB

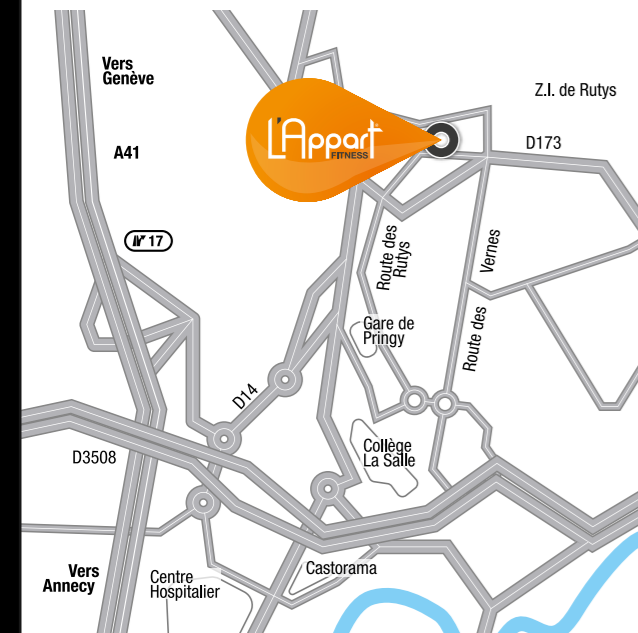
**ADRESSE**  
60 route de Rutys,  
74370 Pringy

**TÉLÉPHONE**  
07 87 00 98 29

**MAIL**  
annecy-pringy@l-appart.net

**SUPERFICIE**  
1064 m<sup>2</sup>

**OUVERTURE**  
Janvier 2018



Passionnés de sport, Hugues et Géraldine ont ouvert en janvier dernier, le club d'Annecy-Pringy. D'une superficie de 1 064 m<sup>2</sup>, il allie un cadre attrayant au professionnalisme de coaches qui ont à cœur de vous faire atteindre vos objectifs dans la joie et la bonne humeur !

## L'Appart Fitness Annecy Pringy



Flashez ce QR code

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

REJOIGNEZ-NOUS !

## CLUB

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

**TÉLÉPHONE**  
03 80 20 64 20

**MAIL**  
beaune@l-appart.net

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

**OUVERTURE**  
Janvier 2014



## L'Appart Fitness Beaune



Gérant de quatre clubs, Damien Menand a la passion du sport contagieuse. Ce perfectionniste privilégie un accompagnement personnalisé, en accord avec les objectifs de chacun. Cela grâce au professionnalisme d'une équipe de coaches sportifs, personal trainers qui vous concoctent des programmes sur mesure, dans une ambiance chaleureuse.



Flashez ce QR code

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



**L'Appart Fitness Beaune**

**Damien** ★★★★★

Accueil sympa, les machines sont en très bon état ; petite salle équipée de TRX, box, kettlebell, cordes à sauter, et une petite cage de crossfit ! Belle petite salle !

**Delphine** ★★★★★

Très bonne salle de sport, les cours y sont top !

REJOIGNEZ-NOUS !



Muriel ★★★★★

Très belle salle, les machines sont super, les cours collectifs sont top et les coachs sont souriants, disponibles et super motivants pendant les cours!!! Un accueil chaleureux aussi et c'est important !

Valérie ★★★★★

Salle au top : grand parking, facile d'accès, grande salle de cours, nombreux cours tout niveau, une équipe de coachs au top, une direction idem et un très bon accueil.

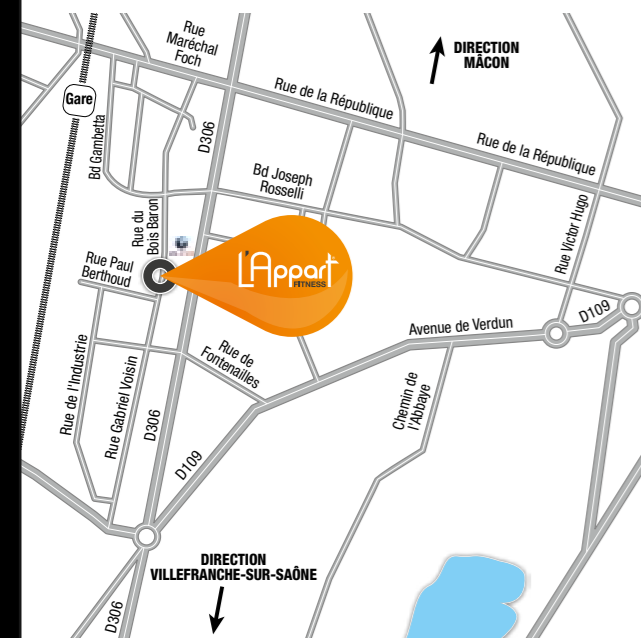
REJOIGNEZ-NOUS !

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

**TÉLÉPHONE**  
04 74 02 60 90

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

**SUPERFICIE** 1 150 m<sup>2</sup>      **OUVERTURE**  
Septembre 2016



## L'Appart Fitness Belleville



Manager dynamique et toujours à l'écoute de ses adhérents. Audrey Mallen a ouvert le club de Belleville sous le signe du charme, de la luminosité et du bien-être. Une multitude de machines permet aux coachs de répondre aux attentes de chaque adhérent en leur proposant des entraînements adaptés suivant leurs objectifs. Une équipe de 10 personnes à votre service, 50 cours collectifs par semaine ainsi que le développement du coaching personnel sont des atouts majeurs de la salle. Un suivi nutritionnel peut vous être proposé, le tout dans un cadre idyllique.



Flashez ce QR code

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

## L'Appart Fitness Belley

Réunie autour d'Olivier, l'ensemble de l'équipe de L'Appart Fitness Belley n'a de cesse de partager avec vous leur passion du sport. Ce club chaleureux et convivial véhicule un ensemble de valeurs d'échange, d'épanouissement et d'entraide, mais surtout la culture de la différence et de la liberté. Les soirées et événements renforcent la convivialité et la bonne humeur qui règnent habituellement au sein du club.



Flashez ce QR code

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



Mathilde ★★★★★

Un planning de cours parfait, de super coachs impliqués, une ambiance chaleureuse où vous vous sentirez comme chez vous, bien loin du stéréotype de certaines salles. Foncez !

Pedro ★★★★★

C'est une super salle de sport, venez nombreux essayer, vous ne serez pas déçus.

REJOIGNEZ-NOUS !

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

**TÉLÉPHONE**  
04 79 42 51 05

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

**SUPERFICIE** 350 m<sup>2</sup>      **OUVERTURE**  
Janvier 2014

## CLUB

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

**TÉLÉPHONE**  
04 26 07 66 80

**MAIL**  
accueil.beynost@l-appart.net

**SUPERFICIE**  
2 500 m<sup>2</sup>

**OUVERTURE**  
Janvier 2015



L'Appart Fitness Beynost

**Marie** ★★★★★

C'est un groupe génial qui encadre les abonnés. Toujours à l'écoute. Des moments grandioses ensemble !

**Alexia** ★★★★★

Super salle, super coach et bonne ambiance. Je recommande !

REJOIGNEZ-NOUS !



Ouvrez les portes d'une vaste salle de 2 500 m<sup>2</sup>... Et passez à l'action ! Entre Fit kids, Body Combat ou encore cours de danse, L'Appart Fitness Beynost vous offre un panel d'activités dignes de séduire tous les membres de la famille. Côté détente, vous profiterez des services d'une diététicienne, d'une réflexologue et d'une ostéopathe. Et pourquoi ne pas participer aux événements caritatifs organisés au profit d'associations comme Octobre Rose ou Gregory Lemarchal ? On l'aura compris, pour la manager Catherine Dubois et son équipe de coaches, le sport-passion se conjugue à la qualité du contact humain.

## L'Appart Fitness Beynost



Flashez ce QR code

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

## PARTENAIRES L'APPART FITNESS BEYNOST

# L'Appart<sup>®</sup> FITNESS

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

## L'Appart Fitness Beynost présente



AUDREY  
FINAS

"Je vous accueille au sein de votre salle de sport, pour un rééquilibrage alimentaire adapté à vos objectifs, tout en préservant votre santé"

### DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

**PERTE DE POIDS, PRISE DE MASSE MUSCULAIRE,  
CONSEILS NUTRITIONNELS...**

TARIFS, INFORMATIONS ET PRISE DE RDV, CONTACTEZ :  
Audrey FINAS - 07 83 30 90 36 - audrey.dietetique@gmail.com



VLADIA  
NIKITINE

"Les soins que je vous propose agissent sur un grand nombre de troubles, les tensions musculaires, les déséquilibres d'ordre circulatoire ou lymphatique mais aussi tous les symptômes liés au stress (fatigue chronique, angoisses, insomnies, troubles digestifs...)"

### RÉFLEXOLOGIE ET MESSAGES BIEN-ÊTRE

**DÉTENTE MUSCULAIRE, RÉÉQUILIBRAGE  
ÉNERGÉTIQUE, ACCOMPAGNEMENT ANTI-STRESS**

TARIFS, INFORMATIONS ET PRISE DE RDV, CONTACTEZ :  
Vladia NIKITINE - 07 82 90 59 73 - [www.reflexologie-ainbienetre.com](http://www.reflexologie-ainbienetre.com)



MARIE  
VIRLOUVET

**POUR QUI ?** L'ostéopathie s'adresse aux personnes souffrant de troubles musculo-squelettiques, troubles circulatoires et nerveux, de douleurs ORL et craniennes, de perturbations endocriniennes. Egalement, aux femmes enceintes et aux nourrissons, aux sportifs pour un suivi.

### OSTÉOPATHIE CONSULTATIONS DANS VOTRE CLUB L'APPART

TARIFS, INFORMATIONS ET PRISE DE RDV, CONTACTEZ :  
Marie VIRLOUVET - 06 08 08 28 83 - [cabinetvirlouvét@outlook.fr](mailto:cabinetvirlouvét@outlook.fr)

### BOX CROSS TRAINING



Ces entraînements sont un mélange d'athlétisme, d'endurance, d'haltérophilie et de gymnastique pour ne pas tomber dans la monotonie. Le format et la durée de chaque WOD varie, tout comme les exercices proposés ! Vous travaillez l'endurance cardio-musculaire et respiratoire, la force, la souplesse, la puissance, la vitesse, la coordination, l'agilité, l'équilibre et la précision !

### LOCATION DE SALLE



Nous mettons à votre disposition 500 m<sup>2</sup> avec deux salles de 300 et 200 m<sup>2</sup>. Confiez-nous l'organisation de vos challenges sportifs sur un thème défini à l'avance pour booster vos collaborateurs : cours collectifs sur mesure / Cross - training / Bootcamp / Course d'orientation / ... Organisez un anniversaire, une réunion de famille...

### ANNIVERSAIRE ENFANTS

Pour le plaisir de vos enfants, nous vous proposons un panel d'activités en fonction de leurs préférences tels que : initiation danse, initiation step, parcours d'endurance, challenges sportifs. Après s'être défoulés, nous proposons à vos enfants un goûter dans une salle prévue à cet effet.



### COURS COLLECTIFS D'ADO FITNESS

Pour les adolescents âgés de 13 à 16 ans. Le cours est axé sur l'énergie, la vivacité, la précision et l'endurance, grâce à une dynamique de groupe.



## CLUB

**ADRESSE**  
151 rue Isaac Asimov,  
38300 Bourgoin-Jallieu

**TÉLÉPHONE**  
04 26 38 91 35

**MAIL**  
bourgoin-jallieu@l-appart.net

**SUPERFICIE**  
500 m<sup>2</sup>

**OUVERTURE**  
Janvier 2015



**L'Appart Fitness Bourgoin-Jallieu**

**Matthieu** ★★★★★

Vraiment très bien et super propre !

**Amandine** ★★★★★

Une ambiance super, les gens sont prêts à vous aider quand vous commencez, que ce soit le staff ou les autres abonnés. De super rencontres, de quoi se remettre en forme... Que demander de plus ?

REJOIGNEZ-NOUS !



**L'Appart Fitness**

## Bourgoin-Jallieu

« Le sport pour tous » voilà la devise de Jean-Christophe Bargin, manager de L'Appart Fitness Bourgoin-Jallieu. Comme ce passionné de sport voit grand, il ne propose pas moins de 220 cours collectifs hebdomadaires à ses adhérents incités au dépassement de soi, par des coachings personnalisés, élaborés à partir d'une solide démarche pédagogique.



Flashez ce QR code

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

## CLUB

**L'Appart Fitness Caen**

**Ya nou** ★★★★★

Merci à Lili Bonneau pour ce premier cours de Zumba qui ne sera pas le dernier au vu du plaisir pris à tenter de suivre...

**Delphine** ★★★★★

L'Appart Fitness c'est top, super le RPM, super coach, endroit très sympa, du bon matos j'adore !

REJOIGNEZ-NOUS !

**ADRESSE**  
12 boulevard Yves Guillou,  
Stade nautique Eugène Maës,  
14000 Caen

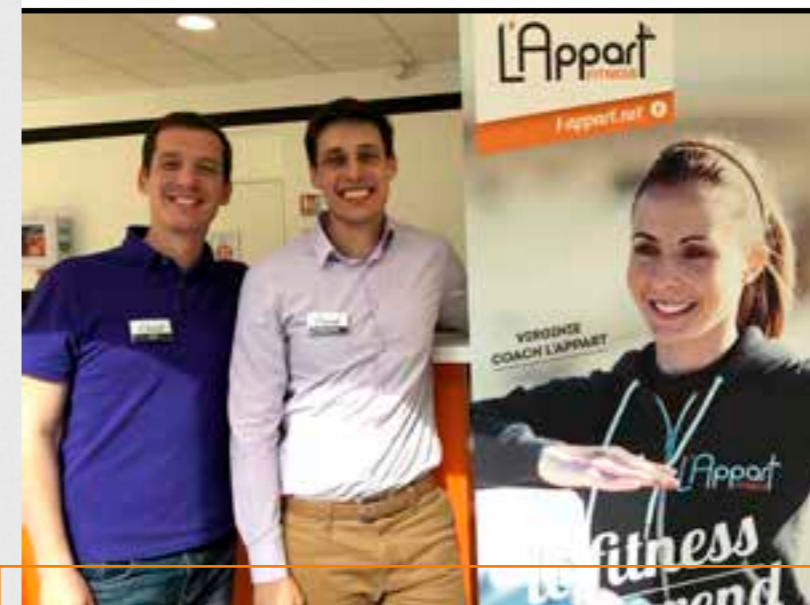
**TÉLÉPHONE**  
02 31 95 00 11

**MAIL**  
caen@l-appart.net

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

**OUVERTURE**  
Octobre 2017

## L'Appart Fitness Caen

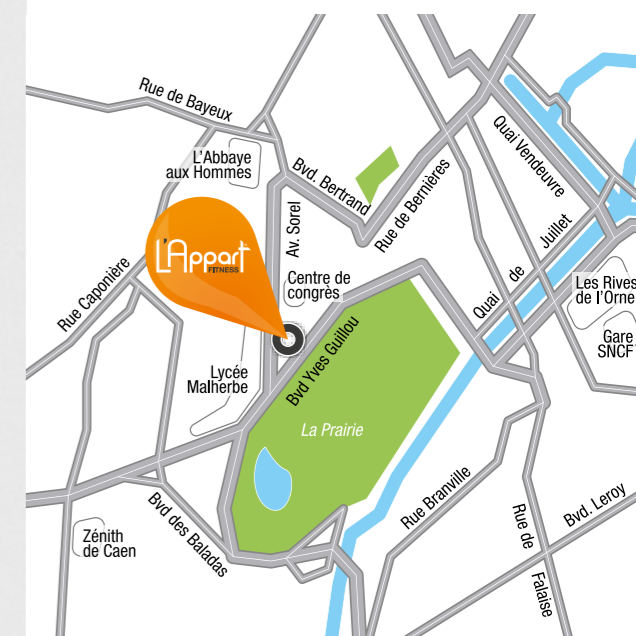


En rejoignant la franchise L'Appart Fitness, Nils Mazeaud, manager du club L'Appart Fitness Caen l'a doté d'un espace de 1 000 m<sup>2</sup>. Une équipe de coachs dynamiques se tient à votre disposition pour vous conseiller et suivre votre progression tout au long de votre parcours. Au-delà du club de sport dans lequel on retrouve des cours collectifs, des coachings de qualité et des machines haut de gamme, L'Appart Fitness Caen se veut un lieu de bien-être, avec un espace de 100 m<sup>2</sup> dédié au sauna et au hammam pour savourer de vrais moments de détente.



Flashez ce QR code

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



## CLUB

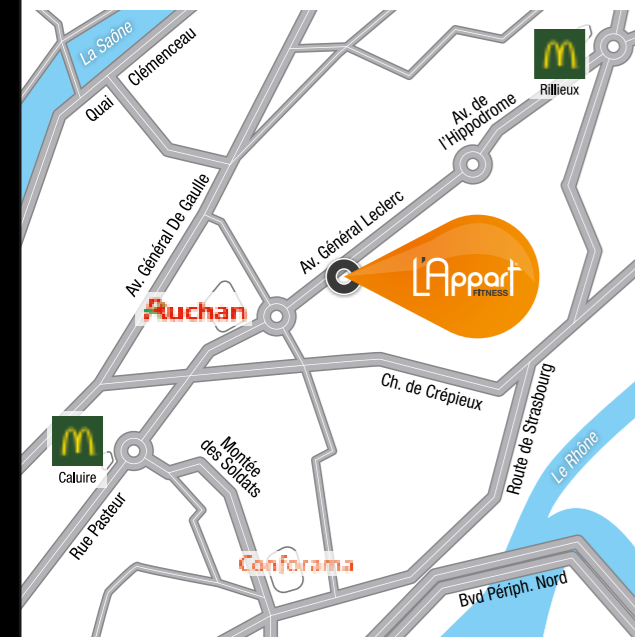
**ADRESSE**  
90 av Général Leclerc  
69300 Caluire et Cuire

**TÉLÉPHONE**  
04 78 23 10 10

**MAIL**  
caluire@l-appart.net

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

**OUVERTURE**  
Janvier 2018



**L'Appart Fitness Caluire**

**Loïc** ★★★★★

Super accueil, les machines sont au top ! Le suivi est très professionnel. Je vous recommande ce club !

**Léa** ★★★★★

Rien de mieux qu'un cours collectif à L'Appart Fitness Caluire pour commencer une journée en beauté !

REJOIGNEZ-NOUS !

## L'Appart Fitness Caluire

Envie de décompresser dans la bonne humeur ? Le nouveau Club Filiale L'Appart Fitness Caluire vous ouvre ses portes depuis janvier dernier. Sur un espace de 1 200 m<sup>2</sup>, vous disposez de tout le matériel nécessaire à votre remise en forme. Une équipe de coaches motivés se charge de vous transformer en sportifs aguerris. Alors éclatez-vous aux rythmes des hits des cours collectifs en vous laissant guider par des experts sportifs aux conseils avisés.



50<sup>ème</sup> club  
Caluire



Flashez ce QR code

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

L'Appart Fitness

## Carquefou



Carquefou est le port d'attache du premier club de Gwen et Henri. Passionnés de sport outdoor, ils vous inviteront, à bord du grand vaisseau où flotte le pavillon de la convivialité, du partage, de l'écoute et de la passion. Mettez vite le cap avec eux, sur le bien-être, le sport et la santé. Gwen et Henri, accompagnés de leur équipe de coaches dynamiques, seront heureux de vous accueillir à L'Appart Carquefou. Sur une surface de 650 m<sup>2</sup>, vous retrouverez un espace cardio et musculation, une salle de RPM, une salle de cours collectif, un espace détente. Entre autres formules adaptées à vos envies... vous détendre, prendre soin de vous... vous tonifier, renforcer votre mental... vous défouler, vous amuser... entre amis, en famille.

**OUVERTURE  
AUTOMNE 2018**

## NOUVEAU CLUB

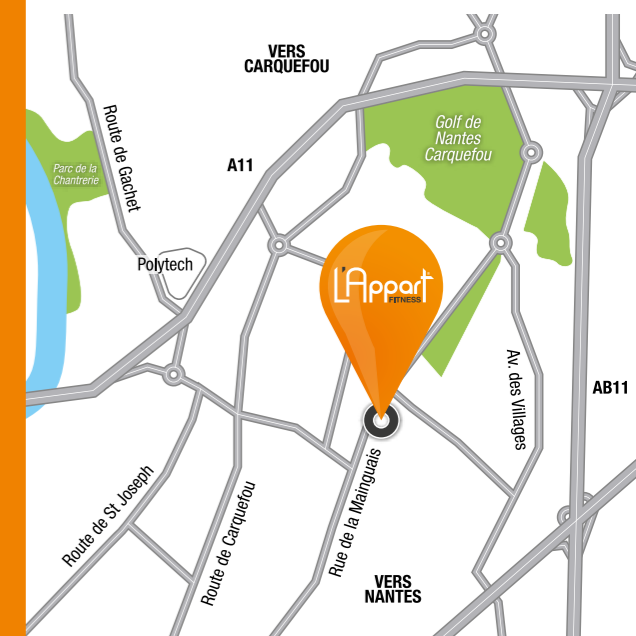
**ADRESSE**  
13 rue Mainguais,  
44470 Carquefou

**TÉLÉPHONE**  
06 86 59 06 27

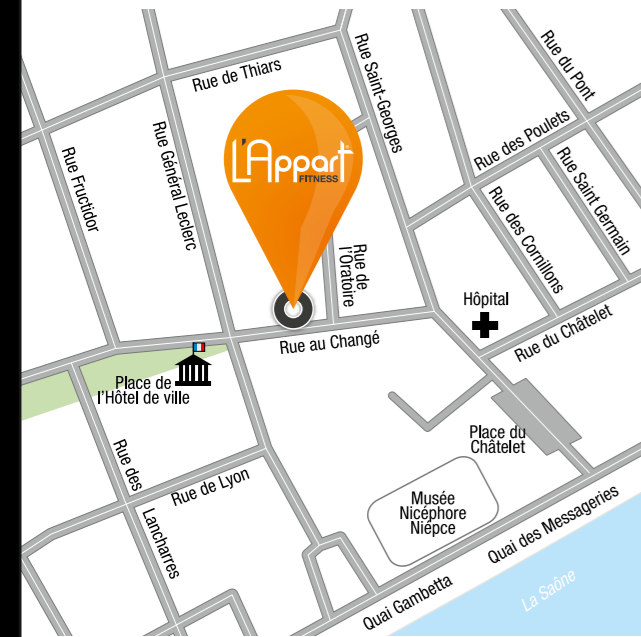
**MAIL**  
carquefou@l-appart.net

**SUPERFICIE**  
650 m<sup>2</sup>

**OUVERTURE**  
Juin 2018

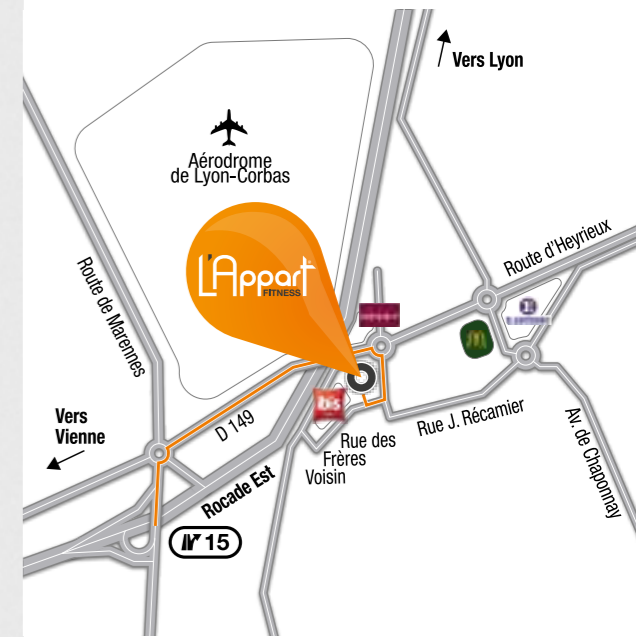






L'Appart Fitness  
**Chaponnay**

Le Club de Chaponnay ? Un grand atelier de sculpture de nos silhouettes dans 1 600 m<sup>2</sup> baigné de lumière. Ambiance conviviale et décontractée assurée par l'équipe de coaches, toujours disponibles pour vous prodiguer leurs conseils et vous accompagner de jour en jour. Ouvert 7 jours sur 7, le Club de Chaponnay vous accueille dans un espace de cours collectifs de 280 m<sup>2</sup>, une salle de RPM et de cross-training, parés pour vos prochains exploits sportifs.



L'Appart Fitness

**Chalon-Centre**

Rejoindre le Club Chalon-Centre de Damien Menand et de son équipe, c'est l'assurance de vous entraîner sur des machines haut de gamme et de bénéficier du coaching avisé de professionnels diplômés d'Etat. Le tout dans un cadre chic et cosy en plein cœur du centre de la ville de Chalon. Une salle de cours collectifs et un parc complet de machines et poids libres sont également là pour vous booster et vous faire atteindre vos objectifs. Vous n'avez donc plus aucune raison de ne pas vous inscrire !



L'Appart Fitness Chaponnay

Joelle ★★★★★

Cours de step débutant de mercredi au top coach au top .... Salle au top ! J'adore !

Emma ★★★★★

Super salle de sport: personnel accueillant, coach de qualité, cours motivants... Bref, nouvellement arrivée sur Lyon, j'ai trouvé ma salle de sport !

REJOIGNEZ-NOUS !

L'Appart Fitness Chatenoy le Royal et Chalon-Centre

Andy ★★★★★

Il n'y a pas mieux sur Chalon.

Jérôme ★★★★★

Au top!!! Un service de qualité !

REJOIGNEZ-NOUS !

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

**TÉLÉPHONE**  
03 85 47 85 21

**MAIL**  
chalon@l-appart.net

**SUPERFICIE** 400 m<sup>2</sup> **OUVERTURE** Décembre 2012



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



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

**ADRESSE**  
1 rue des Frères Voisin,  
69970 Chaponnay

**TÉLÉPHONE**  
04 78 96 96 30

**MAIL**  
chaponnay@l-appart.net

**SUPERFICIE** 1 600 m<sup>2</sup> **OUVERTURE** Octobre 2016

## CLUB

L'Appart Fitness Chaponost

Amandine



Une salle au top. Des coaches au top, disponibles, à l'écoute, présents pour nous aider et nous conseiller. On se sent vraiment bien dans cette salle ! Une salle très bien équipée, qui répond aux besoins de tous. L'Appart Chaponost est pour moi le meilleur des Appart Fitness. Bref j'adore !

Célia



Salle au top ! Coachs agréables et les cours sont géniaux !!!

REJOIGNEZ-NOUS !

**ADRESSE**  
5 Route du Dôme  
69630 Chaponost

**TÉLÉPHONE**  
04 72 49 94 55

**MAIL**  
chaponost@l-appart.net

**SUPERFICIE**  
1 800 m<sup>2</sup>

**OUVERTURE**  
Octobre 2015



Et de deux pour Georges Gaudillot ! Sa passion du sport anime le deuxième club L'Appart ouvert en association avec David Cerqueira. Faites le plein d'activités AQUA, SPA BIKE et SPA JOGGER, pour vous sentir comme un poisson dans l'eau. Forte d'un espace de 1 800 m<sup>2</sup> dédié à la remise en forme et au bien-être, l'équipe de L'Appart Fitness Chaponost vous incite à aller plus loin dans l'accomplissement de vos objectifs. Boostés par des machines haut de gamme entre deux cours collectifs animés par des coaches toujours à votre écoute, à vous la forme olympique !

# L'Appart Fitness Chaponost



Flashez ce QR code

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

## PARTENAIRES L'APPART FITNESS CHAPONOST

# L'Appart FITNESS

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

### L'EXERCICE DANS L'EAU EST INDIQUÉ POUR

- |                                  |                                    |
|----------------------------------|------------------------------------|
| L'ÉLIMINATION DE LA CELLULITE    | LA RÉDUCTION DE LA RÉTENTION D'EAU |
| L'AMINCISSEMENT ET LE REMODELAGE | LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE         |
| LA RÉSISTANCE CARDIOVASCULAIRE   | LA RÉÉDUCATION FONCTIONNELLE       |
| LA RÉDUCTION DES LYMPHŒDÈMES     | LA RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE         |
| LE DRAINAGE LYMPHATIQUE ACTIF    |                                    |

Route du Dôme - 69630 CHAPONOST  
aquaprestigechaponost@gmail.com  
09 67 54 94 55



## L'Appart Fitness Chaponost présente

**AQUA  
PRESTIGE**



### VOTRE CENTRE AQUAFITNESS AVEC SPA BIKE & SPA JOGGER INDIVIDUEL

- Le Spa Jogger est un équipement de balnéothérapie active pour la course et marche grande amplitude avec massage et contre courant
- Cabines individuelles avec jets hydromassants (effet drainant)
- Le vélo et la marche dans l'eau sont les meilleures techniques de drainage qui existent à ce jour.

### COMBINEZ AQUABIKE & FITNESS EN ILLIMITÉ !!

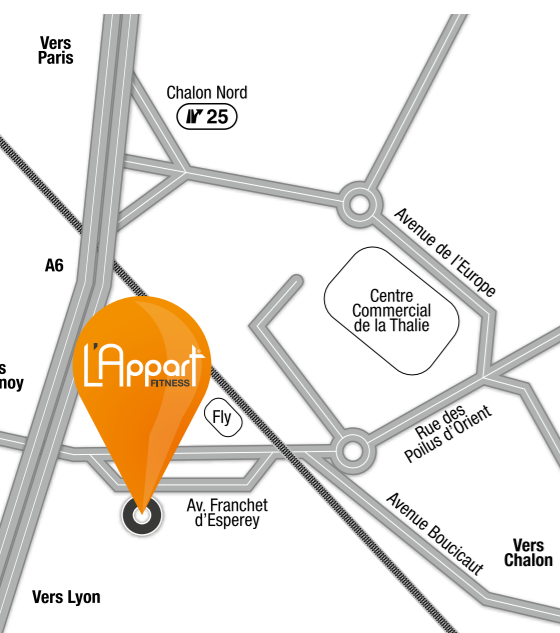
AquaPrestige vous propose un abonnement exclusif en collaboration avec L'Appart Fitness Chaponost. Combinez Spa Bike, Spa Jogger & Fitness en illimité avec la bonne humeur de notre équipe diplômée pour vous aider à vous surpasser et à vous faire plaisir dans le sport.

**ADRESSE**  
Avenue Franchet D'Esperey  
71880 Chatenoy-le-Royal

**TÉLÉPHONE**  
03 85 94 89 95

**MAIL**  
chalon@l-appart.net

**SUPERFICIE** 850 m<sup>2</sup> **OUVERTURE** Septembre 2011



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

**Philippe** ★★★★★

Tout à fait satisfait de ce club.

**Julien** ★★★★★

Endroit super sympa. Beaucoup de machines pour muscler toutes les parties du corps. Les coachs sont tous et toutes super sympas. Accueil très sympathique. Merci beaucoup.

REJOIGNEZ-NOUS !

L'Appart Fitness

# Chatenoy le Royal

Espace Cardio, plateau de musculation, cardio-training, salle de cours collectifs, salle de bike, salle abdos – stretching et coin détente...Le club L'Appart Fitness Chatenoy le Royal répond à toutes vos attentes. Ouvert par un passionné de sport, Damien Menand, le Club met sa convivialité au service de vos objectifs sportifs. Une équipe de coachs dynamiques vous aide à les réaliser dans une ambiance familiale propice à l'entraînement.



Flashez ce QR code

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



L'Appart Fitness

# Cherbourg La Glacerie

Passionné par son métier, le manager met son savoir-faire à votre disposition. Soyez sûrs d'atteindre vos objectifs sportifs dans ce club de 1 500 m<sup>2</sup> où des coachs accompagnent votre progression dans une atmosphère chic et cosy. Ajoutez de nombreux cours collectifs pour sculpter jour après jour, votre nouvelle silhouette printanière.



Flashez ce QR code

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

**L'Appart Fitness La Glacerie**

**Moumoune** ★★★★★

Super salle de sport, les coachs sont super agréables, expliquent bien les choses à faire, l'ambiance au top, les machines et le cadre rien à redire, parfait !!!

**Yohann** ★★★★★

Super salle, super coachs, j'adore !

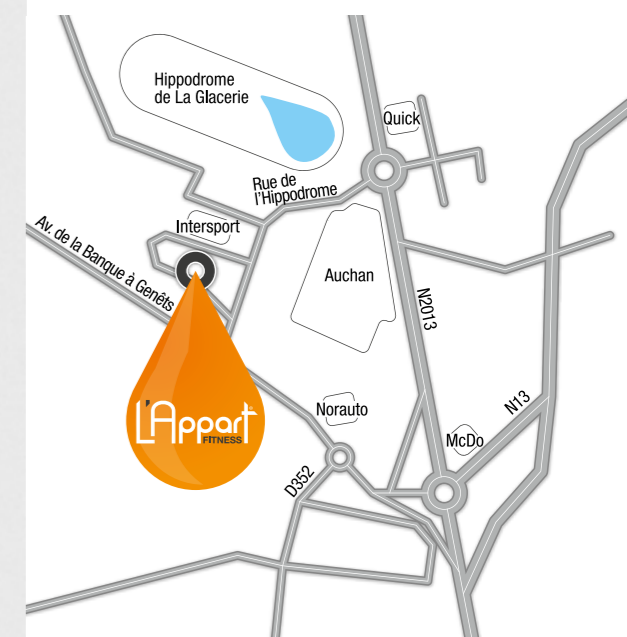
REJOIGNEZ-NOUS !

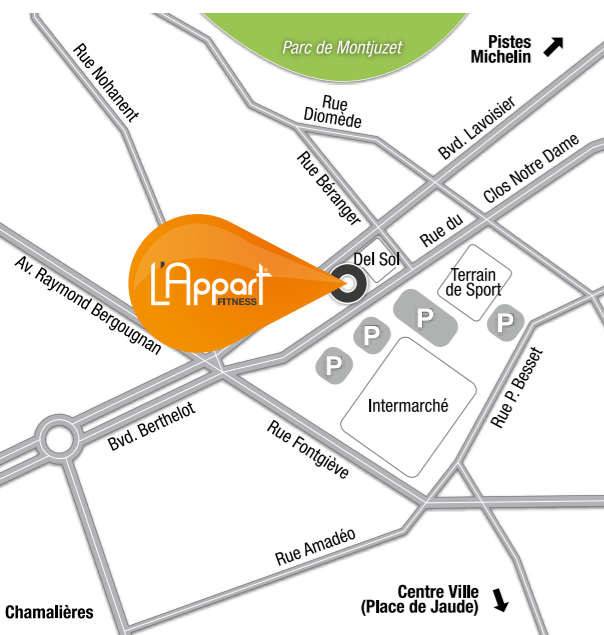
**ADRESSE**  
Rue du parc d'activités  
50470 La Glacerie

**TÉLÉPHONE**  
02 33 54 36 44

**MAIL**  
la-glacerie@l-appart.net

**SUPERFICIE** 1 500 m<sup>2</sup> **OUVERTURE** Octobre 2015





L'Appart Fitness  
**Cournon d'Auvergne**

**ADRESSE**  
31 Avenue d'Aubière,  
63800 Cournon d'Auvergne

**TÉLÉPHONE**  
04 43 36 20 91

**MAIL**  
cournon@l-appart.net



**SUPERFICIE**  
1 020 m<sup>2</sup>

**OUVERTURE**  
Juillet 2018

L'Appart Fitness  
**Clermont Ferrand**

Bye bye le stress ! Place à la détente, au défolement et à la joie de se sculpter un corps tout neuf au Club L'Appart de Clermont-Ferrand. A deux pas de la place de Jaude, la dream team des coachs vous donne rendez-vous au cœur de la ville pour allier plaisir et objectifs sportifs.



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

**f** L'Appart Fitness Clermont

**Jean** ★★★★★

Moi, j'habite à 10 minutes du club. Je viens assez régulièrement soit avant mon travail soit après. Je fais du vélo et de la course à pied sur tapis. J'aime bien l'ambiance, le lieu. J'adore venir.

**Romain** ★★★★★

Incontestablement le meilleur club de la région. Des coachs au top et des patrons trop cool !!! Les yeux fermés...

**REJOIGNEZ-NOUS !**

**ADRESSE**  
52 rue du Clos Notre Dame,  
63100 Clermont-Ferrand

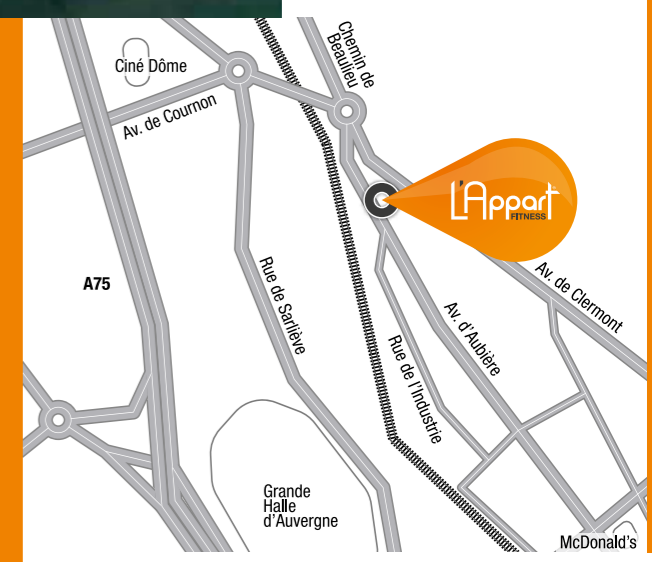
**TÉLÉPHONE**  
04 43 36 20 91

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

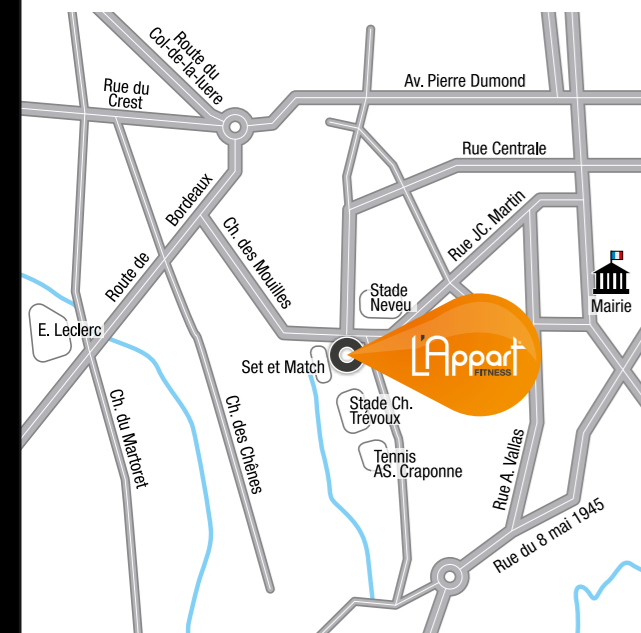
**SUPERFICIE**  
1 200 m<sup>2</sup>

**OUVERTURE**  
Janvier 2014

Et de deux pour Ornella et Thibault ! Unis par la même passion du rugby, le duo a relevé le défi d'ouvrir un second club L'Appart Fitness Cournon d'Auvergne près de Clermont Ferrand. Les valeurs du ballon ovale distillent bonne humeur et dépassement de soi à l'équipe de coachs et aux adhérents ravis d'intégrer ce club à l'ambiance familiale et cosy.



**OUVERTURE  
JUILLET 2018**



**ADRESSE**  
69 rue Joseph Moulin,  
69290 Craponne

**TÉLÉPHONE**  
04 69 85 59 92

**MAIL**  
craponne@l-appart.net

**SUPERFICIE** 800 m<sup>2</sup>      **OUVERTURE** Septembre 2017

**L'Appart Fitness Craponne**

**Thomas** ★★★★★

Belle salle staff au top continuez comme ça... sportivement !!

**Olivier** ★★★★★

Excellent, bon accueil, très belle salle, neuve. Tout est réuni pour atteindre ses objectifs, ou juste venir se bouger seul ou avec des amis. Je conseille.

REJOIGNEZ-NOUS !



Il était une fois dans l'ouest lyonnais, le club L'Appart Fitness Craponne ouvert par David Gil à quinze minutes de Lyon. Enthousiasme et convivialité sont les maîtres mots des cours collectifs assurés en live et des multiples activités orchestrées par une équipe de coaches dynamiques et motivés.

## L'Appart Fitness Craponne



Flashez ce QR code

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

L'Appart Fitness

# Crémieu Tignieu



Premier club de Mathieu Moretto, L'Appart Fitness Crémieu Tignieu surfe avec bonheur sur le fitness, la musculation et les sports aquatiques. Ouvert 7 jours sur 7 de 6h à 23h, le club vous accueille dans de vastes salles équipées de machines haut de gamme. Côté piscine, des cours de natation vous permettront d'optimiser vos entraînements. Ajoutez à cela un encadrement sportif de qualité et un espace détente où vous pourrez alterner les séances d'ostéopathie, d'hypnose, de diététique et de coiffure.



Flashez ce QR code

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



**L'Appart Fitness Crémieu Tignieu**

**Sandrine** ★★★★★

Les cours sont parfaits et les coaches aussi. Merci cela nous motive pour venir !

**Sabrina** ★★★★★

Deux ans que je suis inscrite et depuis qu'Arthur a repris le RPM c'est vraiment génial et vivant. Et Olivier toujours top au combat et RPM.

REJOIGNEZ-NOUS !

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

**TÉLÉPHONE**  
04 26 38 90 52

**MAIL**  
accueil.cremieu@l-appart.net

**SUPERFICIE** 1 800 m<sup>2</sup>      **OUVERTURE** Juin 2012



## DANCE KIDS : ZUMBA // STREET DANCE

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

**Street Dance :**  
14h30-15h30 (10-13ans)  
15h30-16h30 (7-9 ans)

**Samedi :**  
11 à 12h  
(10-13ans)

## L'Appart Fitness Crémieu-Tignieu présente



### TATOUAGES

#### Le concept by Nico

Le concept by Nico vous accueille dans votre centre pour tout projets de :

- tatouages...(creation et recouvrement)
  - maquillage permanent...(sourcils, liner, densification du regard...)
  - piercing.
- Tarif préférentiel pour les adhérents.

Sur rdv de 10h à 19h

Du mardi au samedi

Tél. : 06 99 60 92 17

Facebook : le concept by nico

### SOINS NATURELS

#### Cabinet de conseil

Estelle Giaveri, plus de 15 ans d'expérience professionnelle en

pharmacie, DU en romathérapie, DU en Homéopathie, formée en phytothérapie, gemmothérapie, oligothérapie...

Cabinet de conseils en soins naturels par les huiles essentielles, par les plantes, par la micro-nutrition, l'homéopathie, les oligoéléments...pour toutes les pathologies courantes tels que le stress, les insomnies, problèmes de peau, sevrage tabagique et médicamenteux, troubles de la femme, préparation et récupération sportive, troubles digestifs, pathologies saisonnières, soins de support...



Je vous conseille un complément à la médecine conventionnelle suivant la pathologie à traiter. Ces conseils ne remplacent en aucun cas un diagnostic médical établi uniquement par un médecin et ne se substitue pas à votre traitement habituel prescrit par votre médecin.

### L'OSTÉOPATHIE

#### Après l'effort le réconfort

L'intervention d'un ostéopathe est tout à fait appropriée aux sportifs de tous les niveaux qui sollicitent intensément leur corps. Celle-ci permet d'avoir une action préventive, de traiter certains déséquilibres, d'effectuer un suivi, de soulager des douleurs ou encore de préparer à une épreuve. Elle permet également d'évacuer le stress et d'ajuster les dérèglements liés au stress, un aspect non négligeable !



Pour vous aider à prendre soin de vous, Cindy Monneron, ostéopathe diplômée, a suivi une formation spécifique pour le suivi du sportif. Elle vous reçoit au sein de votre salle de sport (ouvert également au public extérieur).

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

### DIÉTÉTICIENNE

#### Surveiller son alimentation

Vous souhaitez acquérir de bonnes habitudes alimentaires à conserver sur le long terme ? Mettre fin aux grignotages ? Retrouvez votre poids idéal sans «mourir de faim» ? Hélène LEVY, Diététicienne-Nutritionniste Diplômée d'Etat vous accueille à son cabinet situé au sein du club.



Une méthode basée sur le rééquilibrage et la rééducation alimentaire personnalisée en fonction de votre mode de vie qui a fait ses preuves.  
Mon objectif : Vous aidez au mieux dans votre démarche en vous redonnant le plaisir de manger équilibré, varié, sans frustrations et à VOTRE FAIM !

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

### L'HYPNOSE

#### Se détendre sous hypnose

L'Hypnose est un processus naturel qui permet de rentrer en contact avec votre inconscient afin de faciliter les changements désirés. L'hypnose est la porte de tous les possibles:

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

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



## L'Appart Fitness Epernay

Glissez-vous dans votre tenue de fitness...Cyril et Aurélie s'occupent de tout le reste. Au rythme des cours collectifs et des nombreuses activités de L'Appart Fitness Epernay, une équipe de professionnels vous sculpte une silhouette de rêve et un moral au beau fixe dans une atmosphère de chaleur et de convivialité.



Flashez ce QR code

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

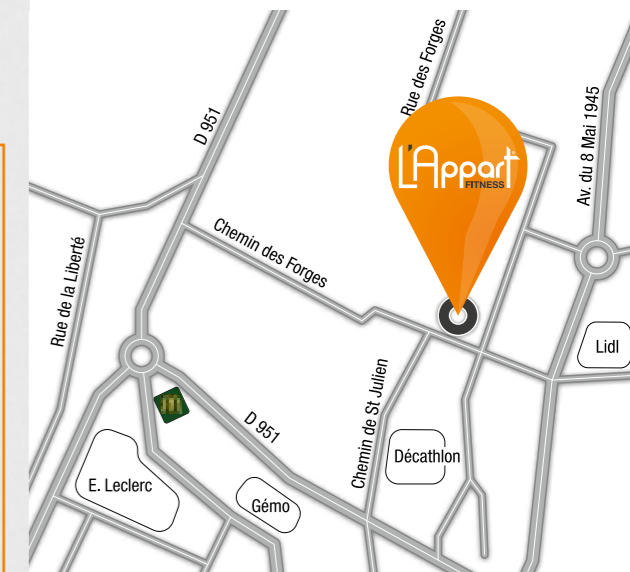
**ADRESSE**  
ZAC Parc Les Forges  
6 Rue des Joncs, 51200 Epernay

**TÉLÉPHONE**  
03 26 55 80 27

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

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

**OUVERTURE**  
Février 2016



**L'Appart Fitness Epernay**

**Jeanne**



Une salle où tout le monde vous accueille chaleureusement, on s'y sent bien et on a envie d'y venir et d'y revenir. Les cours sont tops et on en ressort reboosté avec plein d'énergie positive. Que du bonheur !

**Eléna**




Première expérience en salle et en cours collectifs cet après-midi en Body Balance, j'ai vraiment passé un super moment ! Renforcement musculaire en musique et dans une ambiance sympa! Merci à toute l'équipe, et à demain!

REJOIGNEZ-NOUS !

Bénéficiez de réductions exclusives chez nos partenaires !



 L'Appart Fitness Givors-Robinson

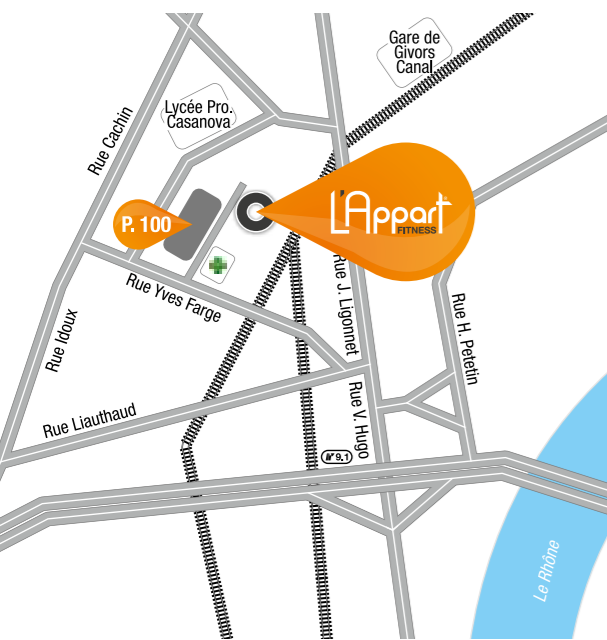
**Arnaud** ★★★★★

Une excellente ambiance et une très bonne salle de sport !

**Jean Louis** ★★★★★

Très convivial le personnel au top.

REJOIGNEZ-NOUS !



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

 **TÉLÉPHONE**  
09 83 34 73 70

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

**SUPERFICIE** 400 m<sup>2</sup>      **OUVERTURE** Octobre 2012

 L'Appart Fitness Le Creusot


**Laura** ★★★★★

Accueil hyper chaleureux, des coaches supers et des cours géniaux !! Un encadrement et des conseils topissimes ! Sans oublier l'ambiance qui est vraiment hyper détendue et très agréable. Bref je suis plus que ravie et regrette juste de ne pas avoir osé m'inscrire bien plus tôt !!! N'hésitez plus !

**Andy** ★★★★★

La référence fitness de la région !

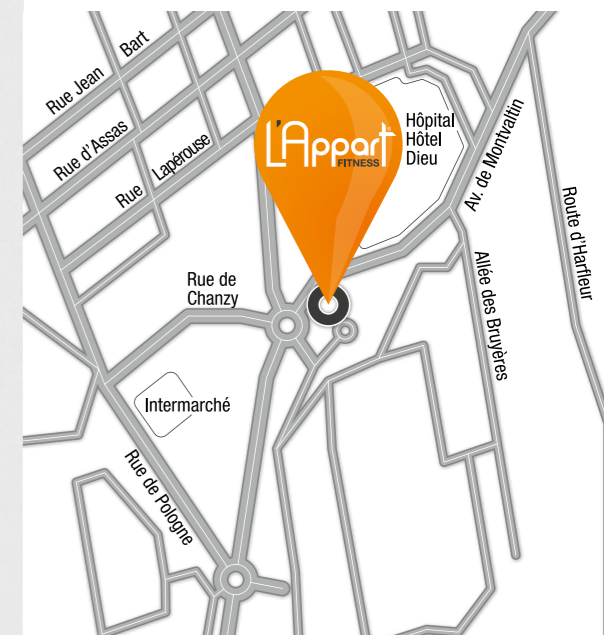
REJOIGNEZ-NOUS !

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

 **TÉLÉPHONE**  
09 81 31 84 08

 **MAIL**  
chalon@l-appart.net

**SUPERFICIE** 800 m<sup>2</sup>      **OUVERTURE** Mars 2016



## L'Appart Fitness Givors Robinson

Sportivité rime pour vous avec convivialité ? Alors poussez vite la porte de L'Appart Fitness Givors Robinson. Le responsable Georges Gaudillot et Bastien le manager, vous proposent le fin du fin des machines haut de gamme. Outre des coachings personnalisés et gratuits, L'Appart Fitness Givors Robinson vous concocte un programme de sorties outdoor et de soirées à thème. Avis aux adeptes du sport plaisir !



Flashez ce QR code

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



## L'Appart Fitness Le Creusot

Et de quatre pour Damien Menand ! Un équipement au top et le coaching avisé d'enseignants diplômés d'Etat, c'est le cocktail réussi servi sur un plateau de 800 m<sup>2</sup>, par le dirigeant du quatrième Club L'Appart Fitness Le Creusot. Petits et grands, jeunes et moins jeunes, laissez-vous séduire par le programme d'événements sportifs organisés par le Club pour parfaire vos entraînements.



Flashez ce QR code

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



L'Appart Fitness

# Lorette Rive de Gier

**ADRESSE**  
26 rue Notre Dame,  
42123 Lorette

**TÉLÉPHONE**  
06 69 18 23 88

**MAIL**  
rive-de-gier@l-appart.net

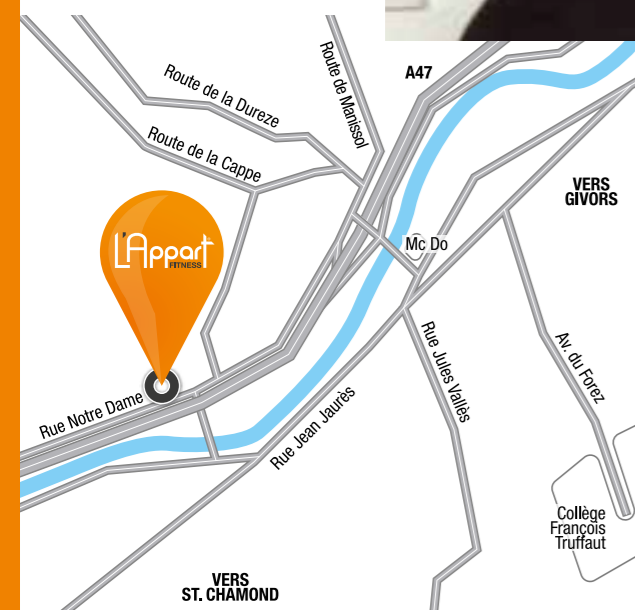
**SUPERFICIE**  
850 m<sup>2</sup>

**OUVERTURE**  
Juin 2018



Pour ce nouveau projet piloté d'une main de maître, Philippe et Katia Rousselle ont décidé de mettre le cap sur Rive de Gier dans la Loire, à deux pas de Saint Etienne. L'Appart Fitness Lorette Rive de Gier vous invite à dépasser vos limites auprès de franchisés dynamiques et motivés. Les cours collectifs, la salle de musculation, le bassin aquatique et la salle de RPM sauront séduire toute la famille ! Les Ripagériens n'auront plus d'excuses pour ne pas débiter le sport.

## OUVERTURE JUIN 2018



L'Appart Fitness

# Lyon Bellecour



Berceau du premier club de l'enseigne ouvert en 2007 à Lyon, L'Appart Fitness Bellecour vous invite à vous ressourcer au cœur de la Presqu'île lyonnaise, dans les salons d'un immeuble haussmannien, équipés de machines dernier cri. Une équipe dynamique et motivée est aux petits soins pour vous aider à atteindre vos objectifs en partageant avec vous mille astuces qui vous feront aimer le sport. Occasion rêvée de revivre les débuts de la grande aventure humaine et sportive de L'Appart Fitness !



Flasher ce QR code

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

L'Appart Fitness Lyon Bellecour

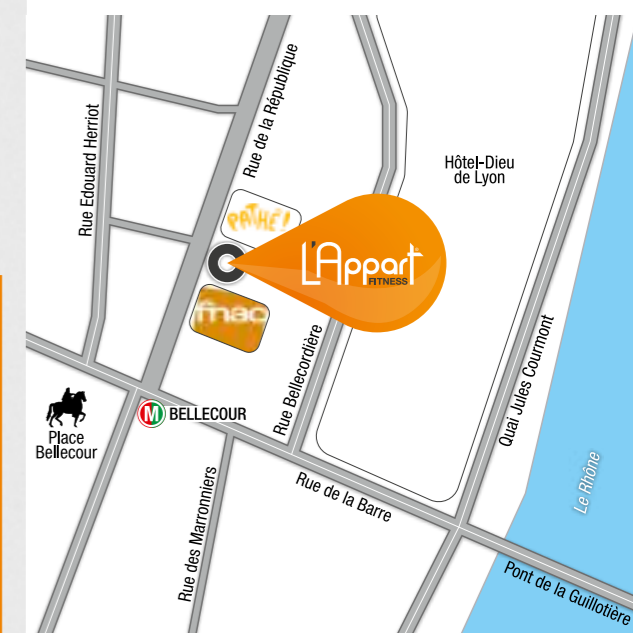
**Diane** ★★★★★

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

**Yo** ★★★★★

Bien sympa.

REJOIGNEZ-NOUS !



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

**TÉLÉPHONE**  
04 78 37 93 16

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

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

**OUVERTURE**  
Septembre 2007



## CLUB

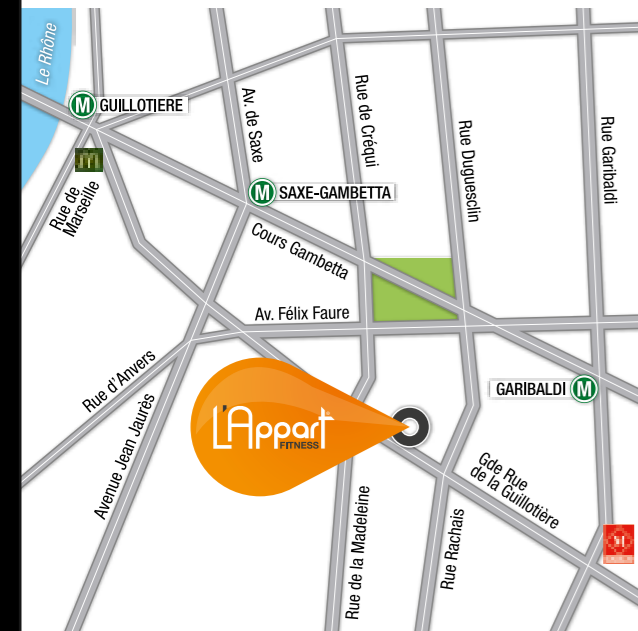
**ADRESSE**  
133 grande rue  
de la Guillotière, 69007 Lyon

**TÉLÉPHONE**  
04 82 91 09 91

**MAIL**  
manager.gambetta@l-appart.net

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

**OUVERTURE**  
Avril 2015



L'Appart Fitness Lyon Gambetta

**Cathy** ★★★★★

Superbe salle avec une équipe au top toujours disponible. Espace sport de combats exceptionnel. Au top !

**Valérie** ★★★★★

Club accueillant, personnel chaleureux et très pro. j'ai passé un excellent moment au cours de Body Pump merci.

REJOIGNEZ-NOUS !

L'Appart Fitness

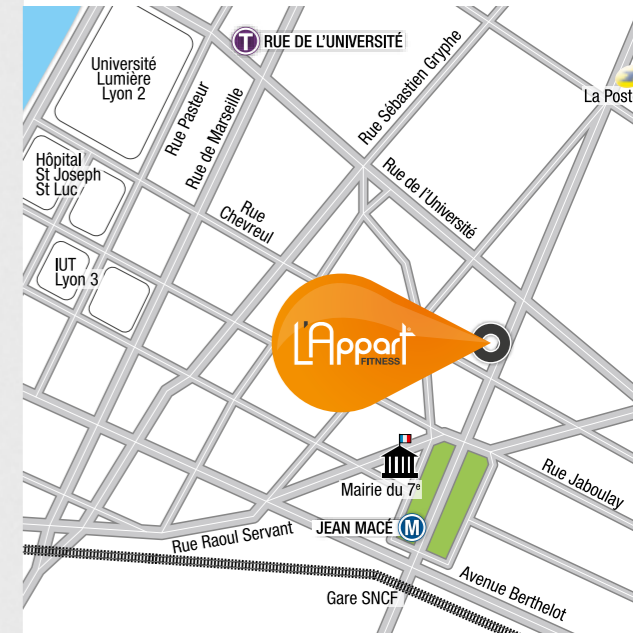
# Lyon Gambetta

Proposer un service d'exception dans un cadre chaleureux et familial, tel est l'objectif de Mathieu Eylert et de ses associés Sandrine et David à la tête de L'Appart Fitness Lyon Gambetta. Situé au cœur du 7ème arrondissement de Lyon, ce club de 720 m<sup>2</sup> vous propose 128 cours collectifs optimisés par un matériel de qualité. Une salle d'arts martiaux vous ouvre également ses portes pour vous apprendre à vous défouler et à vous défendre : entre kick-boxing, boxe anglaise et krav-maga, à vous de faire votre choix !



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

## CLUB



**ADRESSE**  
74 Avenue Jean-Jaurès,  
69007 Lyon

**TÉLÉPHONE**  
04 78 58 88 33

**MAIL**  
manager.jaures@l-appart.net

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

**OUVERTURE**  
Mai 2017

L'Appart Fitness Lyon Jean Jaurès

**Bertrand** ★★★★★

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

**Thierry** ★★★★★

Merci pour ce bel équipement.

REJOIGNEZ-NOUS !



1 000 m<sup>2</sup> de surface dédiée au sport et au bien-être, à grand renfort de machines haut de gamme et de cours collectifs... Pour leur deuxième complexe L'Appart Fitness à Jean Jaurès, Mathieu Eylert accompagné de Sandrine et David ses associés, ont vu grand. Equipé d'un complexe hammam, sauna, bain à bulles et d'une piscine, ce club est aussi un havre de bien-être où Mathieu et son équipe ont à cœur de vous remettre en forme dans un cadre chic et cosy.

L'Appart Fitness

# Lyon Jean Jaurès



Flashez ce QR code

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




 L'Appart Fitness Lyon Opéra


Agathe ★★★★★

Au top, cette salle de RPM avec des vélos ultra modernes. Des coachs survoltés. Une ambiance très familiale, les coachs connaissent le prénom de la plupart de leurs adhérents. Que demander de mieux... Des adhérents très sympas qui discutent facilement avec les nouveaux et te donnent envie d'aller plus loin et de te surpasser.

Jean Claude ★★★★★

C'est la meilleure salle de fitness qui puisse exister avec un gérant au top et des coachs qui sont les meilleurs !

REJOIGNEZ-NOUS ! 

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

 **TÉLÉPHONE**  
04 78 27 48 07

 **MAIL**  
lyonopera@l-appart.net

**SUPERFICIE** 450 m<sup>2</sup> **OUVERTURE** Mars 2008



L'Appart Fitness  
**Lyon Opéra**

Envie de déconnecter et se défouler après une rude journée de travail ? Le message est reçu cinq sur cinq par l'équipe de L'Appart Fitness Lyon Opéra et ses coachs. Réparti sur trois niveaux, un matériel de dernière génération vous sculpte un corps de rêve et un moral d'acier, avec 134 cours collectifs à la clef.



Flashez ce QR code

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

 L'Appart Fitness Lyon Préfecture

Dusolle ★★★★★

Une superbe salle et un sens de l'accueil de l'équipe et une pêche du tonnerre pendant les cours. Ne changez rien !

Dusolle ★★★★★

J'en rêvais. Bravo pour le nouvel espace sauna hammam. Faire un sauna, c'est bon pour la santé. Surtout quand il fait froid.

REJOIGNEZ-NOUS ! 

L'Appart Fitness  
**Lyon Préfecture**


Pour ne pas manquer sa séance de sport, il faut des coachs passionnés, une belle panoplie de cours collectifs et d'équipements high tech. Le tout réuni à L'Appart Fitness Lyon Préfecture, dans un complexe de 1 100 m<sup>2</sup> aux trois niveaux adaptés aux types d'entraînement et d'intensité de travail requis pour motiver les pires paresseux !



Flashez ce QR code

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

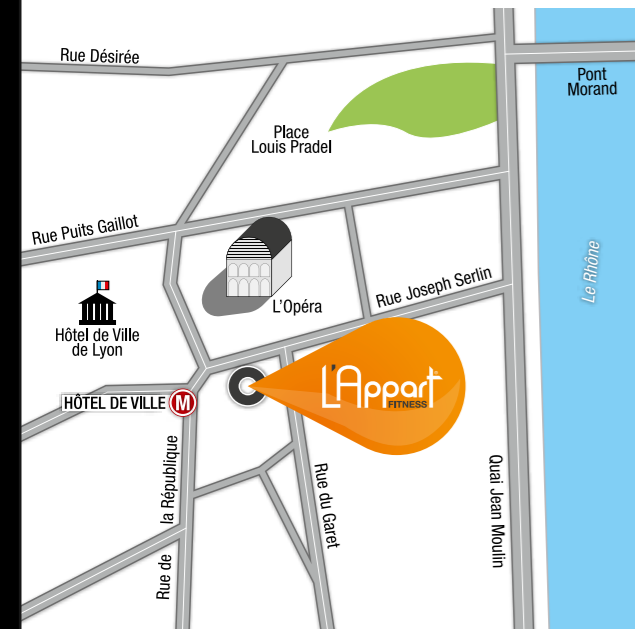


 **ADRESSE**  
4 rue Pravaz,  
69003 Lyon

 **TÉLÉPHONE**  
04 78 62 25 04

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

**SUPERFICIE** 1 100 m<sup>2</sup> **OUVERTURE** Juillet 2015



**ADRESSE**  
1 rue de la République,  
69001 Lyon

**TÉLÉPHONE**  
04 78 27 48 07

**MAIL**  
lyonrepublique@l-appart.net

**SUPERFICIE** 250 m<sup>2</sup>      **OUVERTURE** Juin 2011

**L'Appart Fitness Lyon République**

**Yoann** ★★★★★

Super ambiance et des coaches au top !

**Mathilde** ★★★★★

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

REJOIGNEZ-NOUS !



Situé à deux pas du club L'Appart Fitness Lyon Opéra, L'Appart Fitness Lyon République s'allie à son voisin pour proposer une palette complète de remise en forme et de bien-être. Venez vite vous détendre dans un complexe calme et reposant où vous accueillent des coaches soucieux d'optimiser votre progression et de vous aider à utiliser au mieux les machines. A vos baskets, prêts ? Retrouvez l'équipe qui vous attend de pied ferme, pour des séances de sport toujours plus enrichissantes.

L'Appart Fitness  
**Lyon République**



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

**L'Appart Fitness Lyon Tête d'Or**

**Maryse** ★★★★★

L'équipe au top! Toujours accueillante. Toujours disponible pour des conseils. Les machines sont neuves. C'est vraiment agréable de venir s'entraîner dans cette grande salle Tête d'Or. Merci encore pour tout.

**Axelle** ★★★★★

La meilleure salle de L'Appart Fitness de la région. Très spacieuse et aérée, hyper bien équipée, des coaches très pros et sympas, et un planning super développé ! J'adore !

REJOIGNEZ-NOUS !

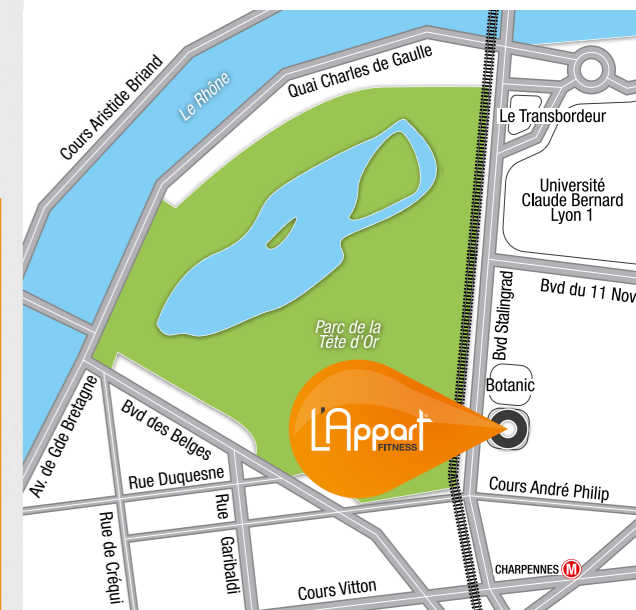
L'Appart Fitness  
**Lyon Tête d'Or**



Après avoir bouclé votre tour de Parc de la Tête d'Or, inspirez, soufflez... Et venez parfaire votre entraînement dans le lumineux espace de L'Appart Fitness Lyon Tête d'Or. 21 activités et 240 cours collectifs se partagent les 1 800 m<sup>2</sup> de ce temple du sport. Equipé sur deux niveaux de machines dernier cri, ce club chaleureux vous fera cultiver une forme olympique.



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



**ADRESSE**  
129 Boulevard Stalingrad,  
69100 Villeurbanne

**TÉLÉPHONE**  
04 69 85 37 21

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

**SUPERFICIE** 1 800 m<sup>2</sup>      **OUVERTURE** Novembre 2015

## CLUB

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

**TÉLÉPHONE**  
04 26 20 53 72

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

**SUPERFICIE**  
650 m<sup>2</sup>

**OUVERTURE**  
Octobre 2015



**L'Appart Fitness Lyon Vaise**

**Audrey** ★★★★★

Club très très bien, convivial hyper propre (douche vestiaire nickel) et des coachs très pros qui prennent le temps de faire attention à notre posture pour éviter de nous faire mal. Les gérants sont super accueillants et sympathiques. Ça donne vraiment envie de continuer à souffrir.

**Jeremy** ★★★★★

La salle est bien agencée, climatisée, les appareils sont entretenus, la salle de RPM est absolument top. Et enfin, gros plus : les vestiaires et douches sont absolument impeccables ! Bravo, j'ai vraiment aimé cette première visite, je reviendrai très vite !

REJOIGNEZ-NOUS !



## L'Appart Fitness Lyon Vaise

Des coachs au top et des gérants très accueillants... Deux bonnes raisons de rallier L'Appart Fitness Lyon Vaise où officient Aude et Laurent Lecoœur. Notre dream team de filles vous aidera à sculpter votre nouvelle silhouette printanière. Notre coach Quentin, vous donne rendez-vous sur le plateau musculation pour vous encadrer, à moins que vous ne craquiez pour des cours de RPM Polar pour toujours plus de motivation avec Parfait !



Flashez ce QR code

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

## EXTENSION DE 150 M<sup>2</sup>

## CLUB

**L'Appart Fitness Mâcon**

**Floriane** ★★★★★

Professionalisme, échanges et amitié partagés, convivialité, et grosse amplitude horaire de cours en direct ou en vidéo ! Super !

**Thibault** ★★★★★

Super club, complet, toujours très bien accueilli.

REJOIGNEZ-NOUS !

**ADRESSE**  
ZA Le Clos - RN6,  
71000 Varennes-les-Mâcon

**TÉLÉPHONE**  
07 81 78 32 10

**MAIL**  
diane.laurent71@hotmail.fr

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

**OUVERTURE**  
Octobre 2013

## L'Appart Fitness Mâcon Varennes

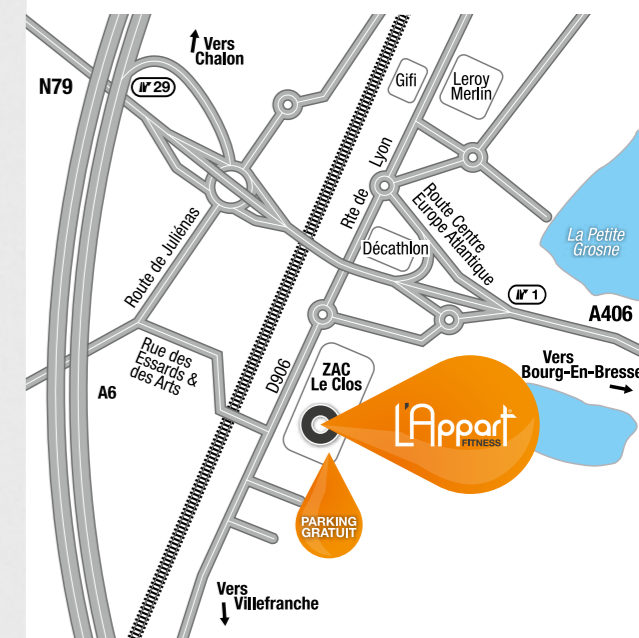


Sportif et curieux, Laurent Roy s'est lancé avec succès, dans la grande aventure de L'Appart Fitness à Mâcon Varennes. L'équipe de L'Appart Fitness Mâcon a fait sien l'objectif de ses adhérents : être en forme. Partir à la découverte de ces lieux chaleureux et de leur matériel haut de gamme, c'est les adopter, au risque d'en devenir accro !



Flashez ce QR code

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



## CLUB

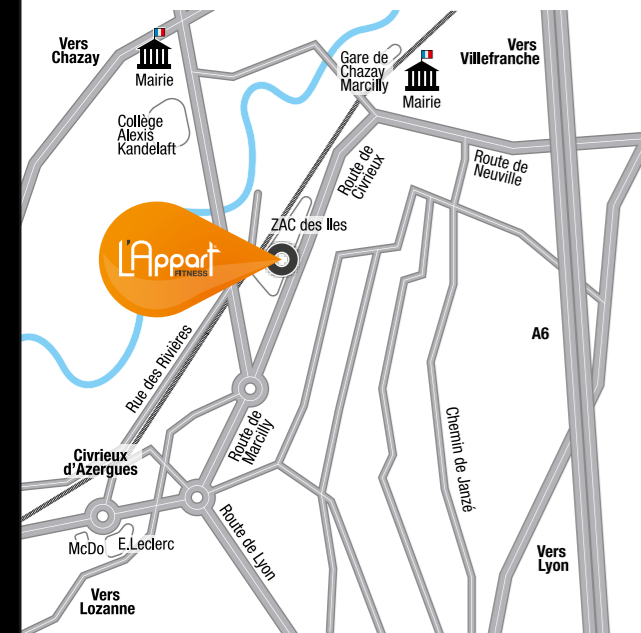
**ADRESSE**  
ZAC des Iles,  
69380 Marcilly D'Azergues

**TÉLÉPHONE**  
07 69 51 98 97

**MAIL**  
marcilly-dazergues@l-appart.net

**SUPERFICIE**  
850 m<sup>2</sup>

**OUVERTURE**  
Janvier 2018



**L'Appart Fitness Marcilly d'Azergues**

**Félix** ★★★★★

Très heureux de savoir que L'Appart Fitness soit ouvert à côté !

**Titi** ★★★★★

Une ambiance digne de L'Appart Fitness, des coachs au top, les gérants dispos et souriants ... Tous à L'Appart....

REJOIGNEZ-NOUS !

L'Appart Fitness

# Marcilly d'Azergues



Inauguré en janvier dernier, le sublime club de Sam a pour écran la cité historique de Marcilly d'Azergues. Un cadre de choix pour vous dépenser sans compter à L'Appart Fitness Marcilly d'Azergues, vaste club de 850 m<sup>2</sup> à l'ambiance tonique. Au rythme des encouragements des coachs, à l'écoute de vos moindres désirs, participez à des séances de coaching et de cours collectifs aux effets souverains sur votre mental comme sur votre physique.



Flashez ce QR code

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

## CLUB

L'Appart Fitness

# Massieux

A L'Appart Massieux, que vous soyez habitué des salles de sport ou que ce soit une première expérience, vous recevrez un accueil personnalisé par une équipe passionnée. Vous avez un objectif ? Nos coachs vous accompagnent pour l'atteindre. Bonne humeur et convivialité assurées, dans un cadre chic et cosy. 1 000 m<sup>2</sup> dédiés à la remise en forme et au bien-être. Salles climatisées. Parking gratuit.



Flashez ce QR code

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

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

**TÉLÉPHONE**  
04 26 20 51 21

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

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

**OUVERTURE**  
Juillet 2015

**L'Appart Fitness Massieux**

**Catherine** ★★★★★

Une super salle, agréable, machines toutes récentes. Un patron et des coachs très bien. Les cours sont top avec une super ambiance. Je recommande vraiment cette salle !

**Isabelle** ★★★★★

Accueil convivial, coach exceptionnel, on se sent comme chez soi, j'adore !

REJOIGNEZ-NOUS !



## CLUB

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

**TÉLÉPHONE**  
04 74 27 10 86

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

**SUPERFICIE** 800 m<sup>2</sup> **OUVERTURE**  
Octobre 2015

 L'Appart Fitness Morestel

**Ingrid** ★★★★★

Équipe au top, tout le monde est très accueillant et attentif, très bon matériel et ambiance cool. Merci à toute l'équipe et j'en profite pour vous présenter tous mes vœux pour cette nouvelle année.

**Sabrina** ★★★★★

Le meilleur club aux alentours. Salle propre, équipement fonctionnel et en bon état. L'équipe est top. L'ambiance très conviviale. Les cours sont complets, bien cardio comme je les aime.

REJOIGNEZ-NOUS ! 



Dans un environnement de 800 m<sup>2</sup>, Bruno et Aurélie, passionnés de sport depuis leur plus jeune âge, ont ouvert un club L'Appart Fitness à Morestel. Ce club familial qui a su répondre au mieux aux attentes des sportifs, propose de vastes plateaux, une grande salle de 140 m<sup>2</sup> et un espace détente et restauration. L'équipe vous attend les bras ouverts pour vous accueillir avec chaleur et bienveillance en vous transmettant le goût du sport et de l'effort.

## L'Appart Fitness Morestel



Flashez ce QR code

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

## NOUVEAU CLUB

**ADRESSE**  
ZI Richard Bloch  
69700 Chassagny

**TÉLÉPHONE**  
07 82 11 55 36

**MAIL**  
mornant@l-appart.net

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

**OUVERTURE**  
Septembre 2018

## L'Appart Fitness Mornant



Faire du sport à Mornant, cela va être non seulement possible mais vivement recommandé grâce à la franchise L'Appart Fitness. Animés par des coachs diplômés d'Etat, les cours collectifs vous invitent à vous dévouer aux rythmes de playlists qui déchirent. Avis aux Mornantais attendus en nombre pour participer à cette aventure humaine et sportive !

## OUVERTURE AUTOMNE 2018



## CLUB

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

**TÉLÉPHONE**  
03 89 45 19 33

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

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

**OUVERTURE**  
Janvier 2017



## L'Appart Fitness Mulhouse

Se dépasser dans la joie et la bonne humeur, c'est la base line de L'Appart Fitness Mulhouse. Accessible à toutes et à tous, quels que soient votre niveau et vos objectifs, le club et son équipe managée par Evgenia vous accueillent tous les jours dans des espaces équipés de machines haut de gamme, d'un circuit connecté e-GYM, de salles de cours collectifs, d'une box Team Training et d'une aire de Biking interactive Spivi. Retrouvez vite le goût de l'effort dans l'ambiance fun d'un club qui carbure à la chaleur humaine et à la passion.



Flashez ce QR code

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

**f** L'Appart Fitness Mulhouse

**Chulie** ★★★★★

Salle haut de gamme, ambiance chaleureuse, machines au top, cours collectifs au top, salle splendide ainsi que la propreté nickel, coaches au top de très bons conseils !!! Je la recommande à tout le monde !! On s'y sent bien !!

**Delphine** ★★★★★

Un merveilleux espace et environnement de bien-être (climatisé). Matériels, coaches sportifs, managers... rien ne vaut mieux que L'Appart Fitness Mulhouse. Tous pour un et un pour tous !

REJOIGNEZ-NOUS !

## NOUVEAU CLUB

## L'Appart Fitness Nantes Saint-Herblain

**ADRESSE**  
CC Carrefour  
1, boulevard de la Baule  
44800 Saint-Herblain

**TÉLÉPHONE**  
06 81 18 57 03

**MAIL**  
nantes-saint-herblain@l-appart.net

**SUPERFICIE**  
820 m<sup>2</sup>

**OUVERTURE**  
Automne 2018



C'est au coeur d'un quartier en plein essor, à la limite des communes de Nantes et Saint-Herblain que Ronan et Frédéric ont décidé de se lancer dans l'aventure L'Appart Fitness. Passionnés de course à pied et de fitness depuis plus de 15 ans, ils sauront vous conseiller, vous motiver et vous apporter tous les bienfaits du sport ainsi que ses valeurs.

Toute l'équipe et les coaches, diplômés d'état, seront là pour vous faire vivre une expérience particulière et vous permettre d'atteindre VOS objectifs.

C'est un espace de plus de 800 m<sup>2</sup>, entièrement neuf, qui vous attend. Vous y trouverez un plateau équipé de matériel Matrix dernier cri, une salle de cours de plus de 140 m<sup>2</sup>, une salle biking/RPM, un espace stretching/méthodes douces, un espace détente et un espace « pause-déjeuner ».

La convivialité et l'envie sont les mots d'ordre de ce club.

## OUVERTURE AUTOMNE 2018



## CLUB

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

**TÉLÉPHONE**  
06 12 89 73 20 |ou|  
09 84 18 11 49

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

**SUPERFICIE** 600 m<sup>2</sup> **OUVERTURE** Juillet 2015

**f** 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 !

★★★★★

REJOIGNEZ-NOUS !



Venez nous rencontrer à L'Appart Fitness Oullins ! Pour la 3ème année consécutive la même équipe de coach au complet, vous accueillera pour vous transmettre leur passion du sport dans une ambiance dynamique, conviviale et familiale. Encadré par des professionnels diplômés d'Etat, nous vous offrons un programme personnalisé ainsi qu'un bilan d'analyse corporel spécialisé pour atteindre plus facilement vos objectifs.

Découvrez également en exclusivité sur la région Lyonnaise notre nouvelle méthode révolutionnaire d'amincissement Air Pressure. Le club vous fait profiter d'un équipement haut de gamme et propose sans cesse de nouveaux concepts avec le POSTURAL BALL (nouveau 2017/2018) ainsi que de 50 cours collectifs.

« Une des clés du succès est la confiance en soi, une des clés de la confiance en soi est la préparation » Arthur Ashe

## L'Appart Fitness Oullins



Flashez ce QR code

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

## CLUB

**ADRESSE**  
37 rue Buirette,  
51100 Reims

**TÉLÉPHONE**  
03 26 24 15 54

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

**SUPERFICIE** 1 200 m<sup>2</sup> **OUVERTURE** Septembre 2015

## L'Appart Fitness

# Reims

Par amour du contact humain, Fabrice Bonnet a décidé d'ouvrir le club L'Appart Fitness Reims. Le domaine du sport, associant plaisir et bien-être tout en répondant au plus grand nombre, fut un véritable coup de cœur. Il a su partager son amour du sport avec toute son équipe, dont l'objectif principal est d'écouter les requêtes des adhérents et de leur répondre au mieux. Rejoignez Fabrice et son équipe dans 1 200 m<sup>2</sup> de bien-être et de remise en forme.



Flashez ce QR code

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



**f** L'Appart Fitness Reims

**Hélène** ★★★★★

Un accueil souriant et attentionné envers chaque personne... une ambiance conviviale et chaleureuse entre les abonnés de tout âge. L'Appart Fitness un lieu unique à Reims.

**Chloé** ★★★★★

Le meilleur club de Reims ! Bonne ambiance, équipement moderne et au top ! Une équipe à l'écoute, disponible et surtout très performante ! Continuez ainsi pour notre plus grand bonheur.

REJOIGNEZ-NOUS !



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

**TÉLÉPHONE**  
04 77 62 47 45

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

**SUPERFICIE** 205 m<sup>2</sup> **OUVERTURE** Septembre 2016



**L'Appart Fitness Roanne Renaison**

**Rhabiha** ★★★★★

Les cours sont très bien faits, les profs ont visiblement l'oeil sur tout le monde même lorsqu'on est nombreux (vous ne pourrez pas vous cacher pour souffler, pas de triche !)  
Plus sérieusement, l'ambiance est top, les coachs répondent toujours présents si besoin est, l'ambiance avec les autres adhérents est sympa aussi. Foncez.

**Lo Gique** ★★★★★

Une team au top et une salle vraiment très bien, j'adore !!!

REJOIGNEZ-NOUS !

L'Appart Fitness

# Renaison (Roanne)

Nelly Da Silva et Grégory Dudek forment un duo de choc. On ne sera pas surpris de les voir ouvrir leur deuxième club : L'Appart Fitness Renaison. Ce dernier propose des prestations 100 % aquatiques et accessibles à tous. Venez vite vous défouler et apprécier la multitude d'entraînements proposés par des coachs à l'énergie débordante. A l'écoute de vos moindres désirs, ils vous feront alterner des séances d'Aquagym et d'Aqua stretching qui permettent de travailler l'intégralité du corps pour le renforcer et l'assouplir.



Flashez ce QR code

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



L'Appart Fitness

# Roanne

C'est en ouvrant un club de sport à Roanne que Nelly Da Silva et Grégory Dudek se sont lancés dans l'aventure familiale de L'Appart Fitness. Entretenir une relation de proximité avec tous les adhérents, permet aux deux managers et à leur équipe, de leur offrir des coachings et conseils sur-mesure. Doté d'une piscine, de studios de Pilates et de Biking auxquels s'ajoute un plateau cardio musculation, L'Appart Fitness de Roanne dispense de nombreux cours collectifs. Avec des entraînements spécifiques à intensité variable, vous trouverez forcément baskets à votre pied !



Flashez ce QR code

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

**ADRESSE**  
54 rue Jean Moulin,  
42300 Roanne

**TÉLÉPHONE**  
04 77 71 86 82

**MAIL**  
roanne@l-appart.net

**SUPERFICIE** 1 300 m<sup>2</sup> **OUVERTURE** Juillet 2016

**L'Appart Fitness Roanne Renaison**

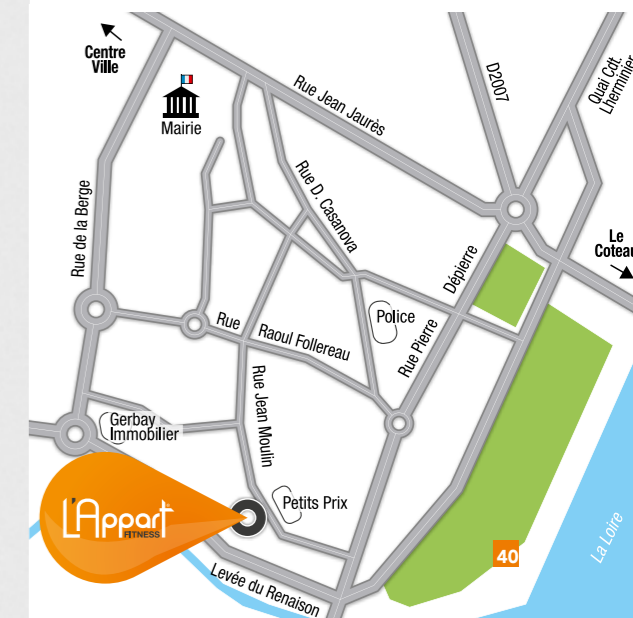
**Magali** ★★★★★

Cours de zumba au top, pour le premier cours un peu rapide, je me suis bien amusée et on maigrit en même temps, c'est le top.

**Cécile** ★★★★★

Toute l'équipe de l'appart fitness de Roanne est au top. Les cours très motivants et adaptés à la condition physique ou aux éventuels problèmes de santé des adhérents. Qualité des équipements, locaux parfaits et propres... J'encourage tout le monde à venir s'inscrire au club L'Appart Fitness Roanne Renaison.

REJOIGNEZ-NOUS !



## NOUVEAU CLUB

# L'Appart Fitness Saint-Bonnet de-Mure

**ADRESSE**  
113 route Nationale 6,  
69720 Saint-Bonnet-de-Mure

**TÉLÉPHONE**  
06 09 54 98 12

**MAIL**  
saint-bonnet@l-appart.net

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

**OUVERTURE**  
Juin-Juillet 2018



Jeune entrepreneur passionné de sport, Vincent Brault vient d'ouvrir son second club à Saint-Bonnet-de-Mure. Associé dans cette aventure avec le Groupe Olivier Cactus, il compte bien vous combler avec cette structure flambant neuve de 1000 m<sup>2</sup>. Vous y trouverez un espace cardio, une aire de musculation, une salle de RPM (cours de vélo indoor) et un panel varié de cours collectifs : bodycombat, bodypump, bodybalance... Le parc de machines dernier cri n'attend plus que vous !

**OUVERTURE  
JUN-JUILLET 2018**

# L'Appart Fitness Saint- Chamond

**ADRESSE**  
116 rue Sibert,  
42400 Saint-Chamond

**TÉLÉPHONE**  
06 09 22 62 38

**MAIL**  
saint-chamond@l-appart.net

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

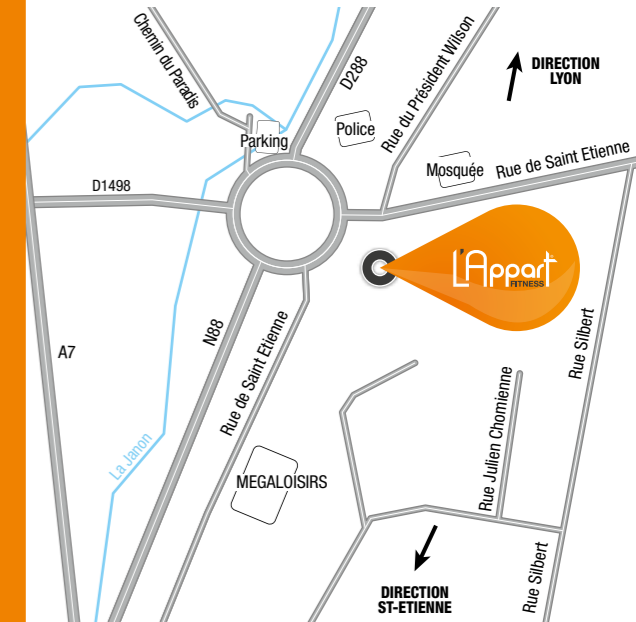
**OUVERTURE**  
3<sup>ème</sup> trimestre 2018



Idéalement situé entre Lyon et Saint-Etienne L'Appart Saint-Chamond bénéficie d'une excellente desserte autoroutière et ferrée. Il sera précisément situé face au nouveau cinéma en plein centre du HALL 1 du projet NOVACIERIE qui constitue une reconversion ambitieuse de la ville. La création de boutiques et restaurants aux abords d'une rue piétonne, concourt à l'attractivité du club doté d'un accès direct à un parking de plus de 260 places.

**OUVERTURE  
3<sup>ÈME</sup> TRIMESTRE 2018**

## NOUVEAU CLUB



## NOUVEAU CLUB

**ADRESSE**  
7 rue Jean Zay,  
69800 Saint-Priest  
*Ancien Hôtel des Ventes Lyon sud Enchères*

**TÉLÉPHONE**  
06 58 57 60 00

**MAIL**  
saint-priest@l-appart.net

**SUPERFICIE**  
700 m<sup>2</sup>

**OUVERTURE**  
Juillet 2018

## L'Appart Fitness Saint-Priest



Un nouvel espace sportif arrive dans l'Est Lyonnais ! Grâce à L'Appart Fitness, les Saint-Priots 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 !

## OUVERTURE AUTOMNE 2018

## CLUB

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

**TÉLÉPHONE**  
04 26 38 90 95

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

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

**OUVERTURE**  
Janvier 2015

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

**Josephine** ★★★★★

C'est vraiment une salle super, très bonne ambiance et les coachs sont toujours à l'écoute si besoin.

**Jo** ★★★★★

Super club, au top pour recommencer le sport. Je le recommande.

REJOIGNEZ-NOUS !



## L'Appart Fitness Saint-Quentin Fallavier

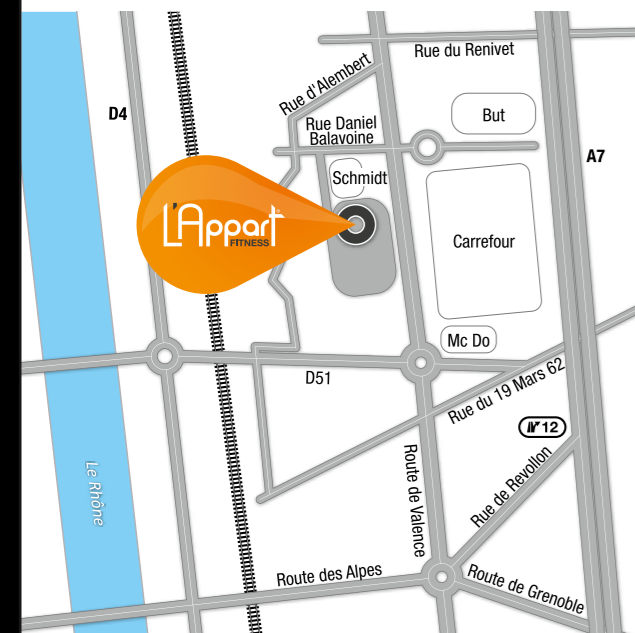
De l'énergie, de la passion et de la bonne humeur à revendre... Le dynamisme de Vincent et de son équipe sera incontestablement un booster ! Venez vivre l'Expérience dans ce temple du sport de 1 030 m<sup>2</sup> doté de machines high tech. Tonique et motivée, la dream team des coachs rend le club L'Appart Fitness Saint Quentin Fallavier accessible à tous.



Flashez ce QR code

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





Le club de Salaise-Chanas qui s'étend sur 1 400 m<sup>2</sup> se distingue par une équipe humaine donnant les conseils adaptés à la pratique des diverses activités. De quoi se sentir bien encadré. Les cours collectifs vous donnent rendez-vous dans deux grandes salles : l'une de 80 m<sup>2</sup> dédiée au vélo indoor avec ses 50 vélos où vous retrouverez le très populaire cours de RPM ainsi que le SPRINT qui est un cours à haute intensité en interval training. L'autre salle de 200 m<sup>2</sup> accueille différents cours collectifs : Cuisses Abdos Fessiers, Body Pump, Body Combat, Body Attack, Zumba, Pilates et bien d'autres... Le parc de machines très fourni ravira à la fois les débutants et les habitués, le tout dans une ambiance conviviale. Surnommé « L'Annexe », un 2ème bâtiment regroupe tous les équipements nécessaires à la musculation avec charges libres et les entraînements fonctionnels. A retenir dans ce même espace, les cours de cross training, entraînements complets réunissant par petits groupes de 10 personnes maximum, des mouvements de musculation, gym et cardiovasculaire.

A L'Appart Fitness Salaise-Chanas, il y en a pour tous les goûts, tous les niveaux et tous les âges. Vos coaches sauront trouver à coup sûr, les activités qui vous conviennent.

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

**TÉLÉPHONE**  
04 74 86 65 80

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

**SUPERFICIE** 1 400 m<sup>2</sup> **OUVERTURE** Juin 2013

**L'Appart Fitness Salaise-Chanas**

**Nandi** ★★★★★

Super ! Agréablement surprise. L'intérieur est propre et l'on s'y sent bien. Le personnel est au top. Pour ma première séance on m'a conseillé et aidée à m'entraîner sur les machines.

**Maxime** ★★★★★

Un club proche de la perfection. Accueil super. Grand fan de la salle « poids libre » enfin une salle avec de la place !!! Une plage horaire excellente, du très bon matos et des cordes !!!! Je recommande vivement. Que la fonte soit avec vous !

REJOIGNEZ-NOUS !

## L'Appart Fitness Salaise-Chanas



Flashez ce QR code



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

**L'Appart Fitness Toulon**

**Valérie** ★★★★★

Une équipe formidable très sympathique on est un peu comme à la maison! C'est super on en a besoin quand on vient transpirer! Un merci spécial à Laura qui m'a fait faire mon premier parcours ce matin! Super pro et sympathique! MERCI à cette super équipe ! Bravo Sébastien !

**Sab** ★★★★★

Super club. Une très bonne ambiance. Des coaches, des programmes fitness au top.

REJOIGNEZ-NOUS !



Ancré à deux pas de la célèbre Rade, l'Appart Fitness Toulon est toujours en partance pour de nouvelles aventures sportives. A la barre depuis 2016, Georges Gaudillot n'a de cesse de transmettre sa passion du sport à un équipage de coaches diplômés. Dans leur carnet de bord ? 108 activités pour toute la famille, des jeunes et moins jeunes loups de mer, aux moussaillons !



Flashez ce QR code

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

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

**TÉLÉPHONE**  
04 94 93 56 41

**MAIL**  
toulon@l-appart.net

**SUPERFICIE** 1 300 m<sup>2</sup> **OUVERTURE** Décembre 2016

## CLUB

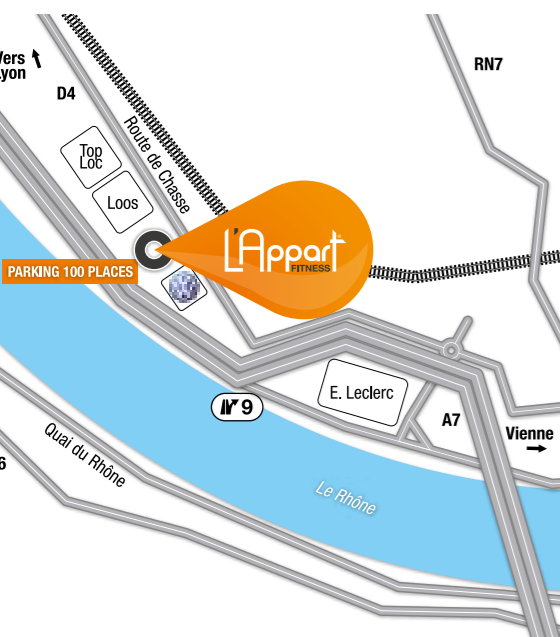
**ADRESSE**  
Z1 de Seyssuel  
755 route de Chasse, 38200 Seyssuel

**TÉLÉPHONE**  
04 74 87 94 81

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

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

**OUVERTURE**  
Juin 2015



**L'Appart Fitness Vienne**

**Sandy** ★★★★★

Super salle, je suis inscrite depuis peu et je me surprends moi-même à être super motivée. Il y a des super coaches qui ne lâchent rien (Merci Mat). Et Delphine est une adorable hôtesse, elle nous reçoit trop bien, on se sent comme à la maison trop cool je recommande vivement !

**Houda** ★★★★★

Grâce à vous, j'ai réussi à atteindre mon but et à me sentir bien dans mon corps je vous love mes coaches !

REJOIGNEZ-NOUS !

## L'Appart Fitness Vienne Seyssuel

Entre travail et vie de famille, vous ne savez plus où donner de la tête ? Oubliez votre stress à l'Appart Fitness Vienne Seyssuel. Le temps de vous accueillir avec énergie et bonne humeur, les coaches vous redonnent le sourire. Pour voir des cours collectifs évoluer en parties de plaisir, rendez-vous à l'Appart ! Delphine et son équipe vous attendent dans une ambiance familiale avec votre remise en forme pour centre d'intérêt. Un lieu incontournable pour assurer votre suivi personnalisé et vous dispenser de précieux conseils au quotidien.



Flashez ce QR code

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



## L'Appart Fitness Villefranche sur-Saône

Sportif accompli, Bastien Dougnon vous accueille à l'Appart Fitness de Villefranche. Ce bel espace de 750 m<sup>2</sup> s'ouvre sur une multitude d'activités, rythmées par une équipe professionnelle et conviviale. Des coaches diplômés d'État vous proposent des accompagnements personnalisés dans cinq salles différentes. Histoire de répondre à toutes les attentes de celles et ceux qui ont fait du sport un style de vie, porteur de bien-être physique et mental.



Flashez ce QR code

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

## CLUB

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

**TÉLÉPHONE**  
04 74 62 38 07

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

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

**OUVERTURE**  
Juillet 2008

**L'Appart Fitness Villefranche**

**Reg** ★★★★★

Une super équipe et une super ambiance que demander de plus !

**Marion** ★★★★★

L'Appart Fitness est une salle de musculation et de fitness avec beaucoup de machines mises à disposition, nous sommes même suivis personnellement rien à dire ! L'équipe L'Appart Fitness (les coaches) ce sont des personnes vraiment au top et toujours là pour les moindres renseignements et pour l'aide aux entraînements.

REJOIGNEZ-NOUS !



## CLUB

 L'Appart Fitness Villeurbanne

Pascal 

Inscrit depuis trois mois. Une salle au top, bonne hygiène, beaucoup de cours et des coachs hallucinants ! Les cours collectifs sont un régal, on se prend au jeu avec le coach et on se donne à fond. Pour ceux qui veulent se remettre au sport et perdre du poids je recommande encore plus, les résultats arrivent vite avec une bonne assiduité au RPM ! L'équipe d'accueil et le personnel sont très bien également.


Will 

Au top ! Accompagné, conseillé et motivé comme jamais. Tout le confort et les attentes d'une salle de rêve, même pour la récup' avec le sauna. Ça change de la piste des côtes et autres escaliers... Novices, débutants ou entraînés, quels que soient vos objectifs, n'hésitez pas !

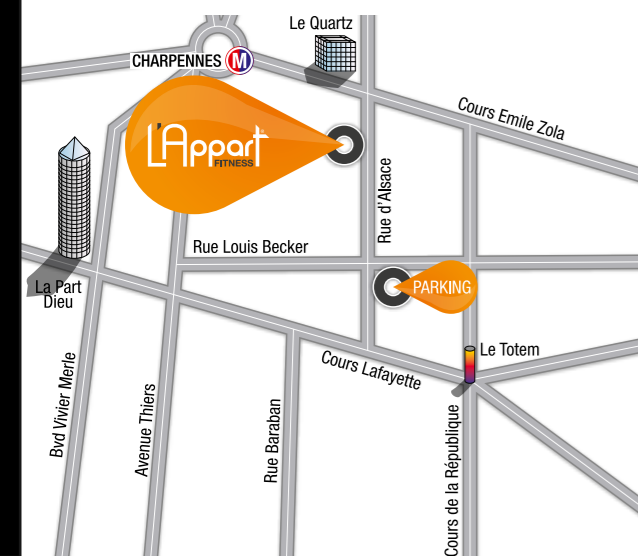
REJOIGNEZ-NOUS ! 

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

 **TÉLÉPHONE**  
04 78 84 90 90

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

**SUPERFICIE** 2 150 m<sup>2</sup> **OUVERTURE**  
1997 : Bodysculpt  
Décembre 2015 : L'Appart



## L'Appart Fitness Villeurbanne



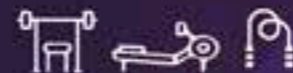
Le théâtre de vos prochains exploits ? Une scène de 2 150 m<sup>2</sup> où l'équipe de coachs de l'Appart Fitness Villeurbanne vous attend de pied ferme. Un entraînement intensif et de haut niveau figure au programme de remise en forme des plus revigorantes. 252 cours collectifs vous invitent chaque semaine à brûler les planches et les calories sur terre ou dans l'eau. A vous la déferlante d'activités et d'ondes positives !



Flashez ce QR code

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

SPORT  
SANTÉ  
BIEN-ÊTRE



**18.01**

JOURNÉE :  
DES PROFESSIONNELS  
EN SOIRÉE :  
SOIRÉE DES PROFESSIONNELS

**19 & 20.01**

JOURNÉES RÉSERVÉES  
AUX PROFESSIONNELS  
ET PARTICULIERS

*1er salon  
où chacun peut  
faire connaître  
et vendre  
ses produits*

MATÉRIEL DE MUSCULATION  
APPAREILS DE FITNESS / CARDIO  
BEAUTÉ  
CLUBS DE REMISE EN FORME / SPA  
SANTÉ  
COURS COLLECTIFS  
COURS VIDÉO  
COACHING PERSONNEL  
ELECTROSTIMULATION  
DIGITAL  
NUTRITION  
ARTICLES DE SPORT

**18, 19 & 20  
JANVIER  
2019**

[www.salon-fitness-and-co.fr](http://www.salon-fitness-and-co.fr)

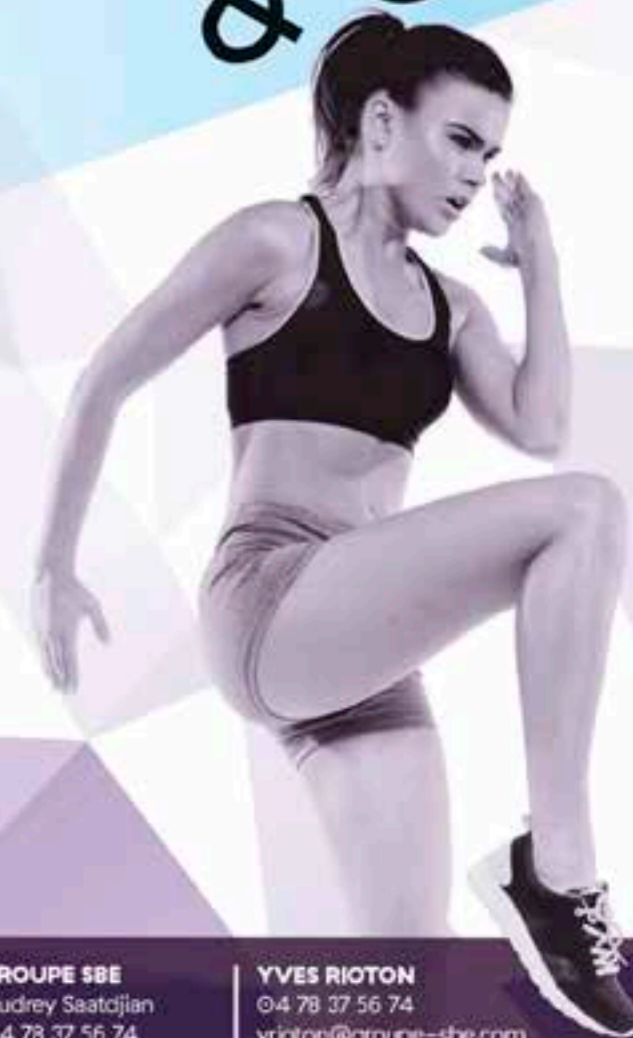
**FREDERIC POTY**  
04 78 24 23 65  
**PAUL POTIER**  
06 31 45 65 51

**FITNESS & CO**  
10 bd Baron du Marais  
69110 Sainte-Foy-Les-Lyon

**GROUPE SBE**  
Audrey Saatchian  
04 78 37 56 74  
as@groupe-sbe.com

**YVES RIOTON**  
04 78 37 56 74  
yrioton@groupe-sbe.com

**Salon  
Fitness  
& Co**



RENDEZ-VOUS  
À L'ESPACE TÊTE D'OR  
DE 10H À 18H30

# INDOOR 45<sup>FR</sup>

## TRAMPOLINE PARK

CENTRE DE LOISIRS - RILLIEUX-LA-PAPE



**FAITES JUMPER VOS ENVIES !**  
CENTRE DE LOISIR DE PLUS DE 8000M<sup>2</sup> À CÔTÉ DE CHEZ VOUS

692 RUE DES MERCIÈRES, 69140 RILLIEUX-LA-PAPE ☎ 04 78 06 80 37 🌐 WWW.INDOOR45.FR

Madame Vacances  
LOISIRS

### 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 Defer  
Nadia Cornebize  
Guillaume Cottet

### VALENCE

« Après une école de commerce et plusieurs expériences en tant que commercial pour de grands groupes j'ai décidé de créer ma société dans un univers qui me passionne. Le dynamisme de L'Appart, à travers son positionnement et son image, a su me séduire et me conforter dans mon choix. Je suis très fier de faire partie d'un groupe Français précurseur sur le marché du Fitness. »



Antoine Oran

### LIMONEST/ DARDILLY

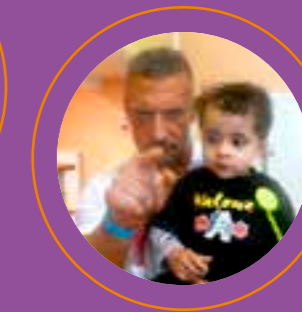
« Après une formation technique qui m'a permis de démarrer ma carrière de jeune technicien, j'ai rapidement continué à me former comme ingénieur à l'Ecole des Mines de Saint-Etienne. De fait, j'ai élargi mon champ d'expérience et de responsabilité en encadrant des équipes dans les industries de l'électroménager, 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'implantation d'une salle L'APPART sur le secteur Limonest Dardilly. Ces projets regorgent tout ce que j'apprécie le plus, c'est-à-dire construire l'avenir entouré des gens que j'aime. »



Pascal Mallen



Philippe Ligey



Stéphane Picolet

# ZOOM SUR VOS PROCHAINS CLUBS

### 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 rejoignait complètement ma vision du wellness ... « mens sana in corpore sano ». Alors rejoignez-nous vite à L'Appart Fitness... L'Appart Fitness wants you !!! »

### 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.

# lexique des activités



## 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.

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



## 100% RENFOS

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

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



## A.F.

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

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



## BODY SCULPT

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

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



## C.A.F

Les cours collectifs de Cuisses Abdos Fessiers (C.A.F) consistent en un travail spécifique localisé sur les zones centrales du corps, le tout en musique ! 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.

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



## AERO

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

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



## 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 à poids.

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



## 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.

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



## STEP

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

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



## 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.

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



## STRETCHING

Les cours collectifs de Stretching regroupent de nombreuses méthodes d'étirement musculaire et aident à la décompression articulaire. Détendez-vous, respirez doucement et c'est parti pour une séance particulièrement recommandée pour éviter les courbatures après des efforts musculaires et faciliter la circulation sanguine.

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



## YOGA

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

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



## CIRCUIT TRAINING

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

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



## CROSS TRAINING

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

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



## TRX

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

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



## 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 !

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



## FREESTYLE

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

- 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 étirements.

- Renforcement musculaire
- Cardio vasculaire
- ◇ Méthodes douces
- ★ Small group training
- || Danse

Ces activités ne comprennent pas les cours Les Mills (voir « Les concepts Les Mills » p.96)



# Concepts **LES MILLS**

## 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 coordinations.

**55\***  
minutes

## LES MILLS **BODYCOMBAT**

BODYCOMBAT™ est un entraînement inspiré des arts martiaux fort en énergie. Vous apprendrez comment donner des coups de poings et de pieds, vous améliorerez votre condition physique et gagnerez en force.

**INTENSITÉ :**  
forte.

**ÉQUIPEMENT :**  
aucun.

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

**55\***  
minutes

## LES MILLS **BODYBALANCE**

BODYBALANCE™ est un cours de yoga accessible à tous. Il utilise une variété de mouvements dans toutes les amplitudes en relation avec la musique qui amélioreront votre esprit, votre corps et votre vie.

**INTENSITÉ :**  
faible.

**ÉQUIPEMENT :**  
tapis de yoga en option.

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

**55\***  
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.

**45**  
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.

**55\***  
minutes

## LES MILLS **BODYSTEP**

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

**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.

**55\***  
minutes

# Concepts **LES MILLS**

## 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 le 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 des calories.
- Augmente votre énergie.

**55\***  
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 des calories.
- Tonifie et sculpte votre corps.
- Développe votre expression corporelle.
- Améliore votre coordination.

**45**  
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 des calories.
- Améliore votre coordination.
- Vous rend addict à la danse.
- Procure une forme unique d'auto-expression.

**55\***  
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 résistance, poids.

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

**30**  
minutes

## LES MILLS **GRIT** | STRENGTH

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

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.

## LES MILLS **GRIT** | PLYO

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.

**30**  
minutes



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

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Santé            | <input type="checkbox"/> Détente          |
| <input type="checkbox"/> Prépa. Physique  | <input type="checkbox"/> Danse            |
| <input type="checkbox"/> Amincissement    | <input type="checkbox"/> Convivialité     |
| <input type="checkbox"/> Renf. Musculaire | <input type="checkbox"/> Cours Collectifs |
| <input type="checkbox"/> Autre : .....    |   |

#### Recommandations

..... / semaine

Rendez-vous première séance

Bilan avec un de nos professeurs.

Degré de motivation : 1 2 3 4 5

### ALIMENTATION



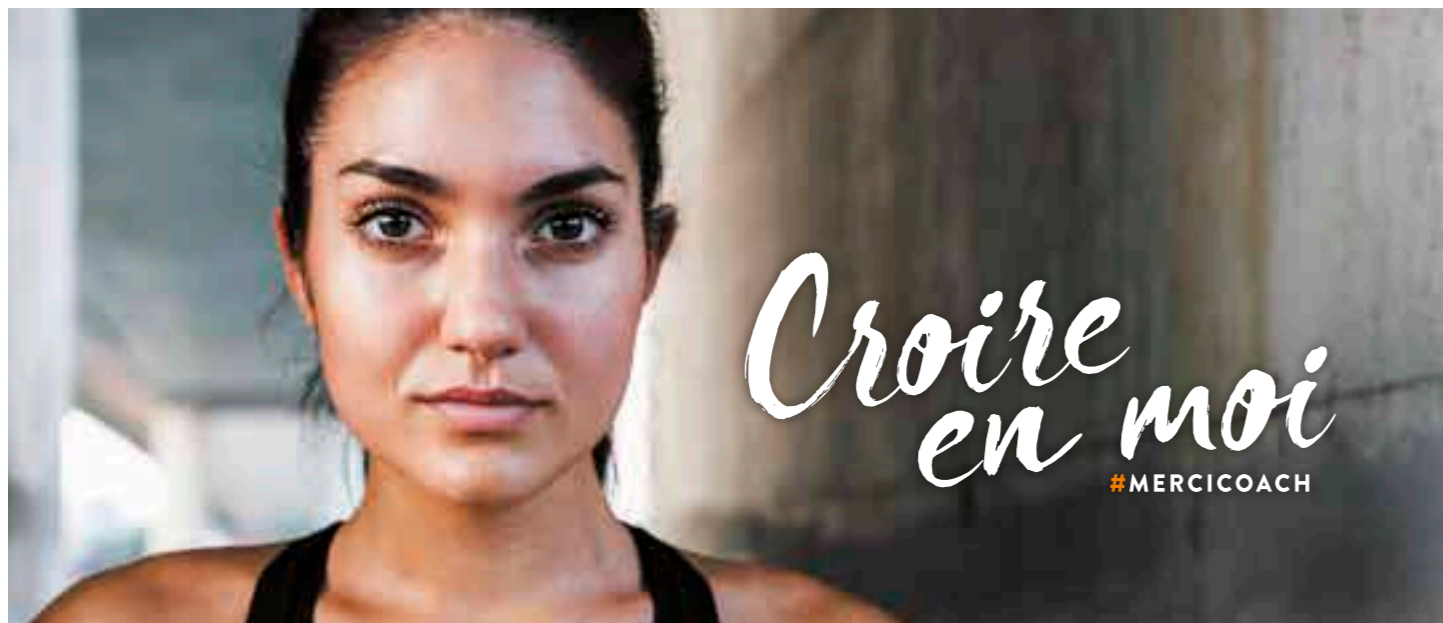
- Sucre & produits sucrés
- Matières grasses
- Viande, poisson, oeuf
- Produits laitiers
- Légumes & fruits
- Céréales & dérivés
- Boisson

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"/>
<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 : .....



**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 :** 50.000 exemplaires certifiés  
**Numéro ISSN :** en cours



**Remerciements :** Edith et Alain Poty pour la relecture du magazine.

L'Appart magazine est diffusé dans tous les clubs de Lyon (Bellecour, Gambetta, Jean-Jaurès, Opéra, Préfecture, République, Tête d'Or, Vaise) ainsi qu'à Aix-les-Bains, Annecy-Pringy, Beaune, Belleville, Belley, Beynost, Bourgoin-Jallieu, Caen, Caluire, Carquefou, Chalon-Centre, Chaponnay, Chaponost, Chatenoy-le-Royal, Cherbourg La Glacière, Clermont-Ferrand, Couron d'Auvergne, Craponne, Crémieu-Tignieu, Epernay, Givors, Le Creusot, Lorette/Rive de Gier, Macôn-Varennes, Marcilly d'Azergues, Massieux, Morestel, Mornant, Mulhouse, Nantes Saint-Herblain, Oullins, Reims, Rensaison, Roanne, Saint-Bonnet-de-Mure, Saint-Chamond, Saint-Priest, Saint-Quentin Fallavier, Salaise-Chanas, Toulon, Vienne-Seysssel, Villefranche-sur-Saône, Villeurbanne.

# N°9

Printemps-été 2018

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

**Couverture**  
 Photo © Shutterstock - Jacob Lund

### 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)9 72 19 00 93 | 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



*Croire  
en moi*

#MERCICOACH

[WWW.L-APPART.NET](http://WWW.L-APPART.NET)

**1 CARTE = 100 CLUBS EN FRANCE**