



“ Découvrez la gym
sans stress
une nouvelle méthode unique ”

créé par
Lady fitness[®]

30 MIN CIRCUIT MINCEUR POUR FEMMES

*Envie de retrouver la ligne ? Besoin de se sentir plus tonique ?
Envie de bien-être ? Ou tout simplement besoin de conseils
pour maintenir son poids de forme et prendre soin de soi au quotidien.*

Une méthode unique à l'efficacité prouvée, 30 minutes de circuit = 2 heures d'abdos fessiers

AVEC LADY FITNESS, À VOUS :

- Les résultats : 97% de réussite constatée*
- La liberté : un circuit rapide (30 min) sans aucune contrainte horaire, vous y allez quand vous voulez en toute sérénité
- La gym accessible : pas besoin de vous ruiner, Lady Fitness s'adapte à tous les budgets
- La méthode Lady Fitness, UNIQUE et RÉVOLUTIONNAIRE : une ceinture cardio brevetée qui n'existe nulle part ailleurs.
- 6 programmes minceur 100% dédié aux femmes avec coach permanent.

* Test réalisé sur un échantillon de 208 adhérentes à Lille, 97% d'entre elles ont perdu en masse grasseuse ou en poids total.

Enfin une méthode à l'écoute de toutes les femmes qui veulent se réconcilier avec la gym.

Chaque année, c'est le même scénario. La rentrée arrive et avec elle les bonnes résolutions... On choisit un club de remise en forme dans l'espoir de trouver la méthode qui nous convient. Malheureusement, bien souvent, les déceptions sont au rendez-vous : exercices inadaptés, pas d'accompagnement personnalisé, ni de suivi, une ambiance « usine » avec des salles bondées, des horaires contraignants, une mixité hommes-femmes qui ne nous convient pas... Et bien souvent les résultats sont décevants ! Déçue, on baisse les bras ou on se tourne vers d'autres méthodes plus coûteuses comme les cours personnalisés avec coach à domicile... De quoi y laisser des plumes sans forcément perdre des kilos !

Face à ces constats, une nouvelle méthode a vu le jour. **Lady Fitness est avant tout une nouvelle façon de prendre soin de soi, un véritable état d'esprit.** Alternative idéale aux clubs de remise en forme classiques, **Lady Fitness offre les avantages du coaching personnalisé à des tarifs bien plus doux que des cours à domicile, le professionnalisme en plus.**



En effet, quelles que soient les attentes des femmes, pour tous les âges et toutes les morphologies, il existe enfin une méthode unique et « prouvée scientifiquement ».

Lady Fitness, comment et pourquoi ça marche ?

À l'écoute des attentes des femmes, **les clubs Lady Fitness 100 % féminin, allient énergie, vitalité, détente et plaisir pour la santé du corps.** Effectué en 30 minutes, le circuit proposé est particulièrement adapté à celles qui sont sensibles à leur bien-être mais dont le temps est compté. Il est basé sur différentes étapes primordiales que sont **l'échauffement, la tonification, les exercices cardio-vasculaires, l'étirement.**

Lady Fitness, des méthodes qu'on ne retrouve nulle part ailleurs...

- **Un procédé unique de suivi cardio :** L'aminçissement passant essentiellement par un travail cardio-vasculaire correctement réalisé, Lady Fitness a mis au point une technologie inédite, **une ceinture permettant de contrôler sur écran sa fréquence cardiaque** et ce, afin de renforcer l'accompagnement et la prise de conscience de l'effort réalisé.

Concrètement, chaque adhérente se voit proposer une ceinture personnalisée qu'elle porte pendant toute la durée du circuit. **Cette ceinture permet au coach de l'accompagner et de doser avec elle chaque exercice.** Grâce à des codes couleur et avec les conseils permanents du coach, on sait exactement à quel moment on doit intensifier ou diminuer l'effort, afin de brûler à chaque séance un maximum de calories.

- **Un circuit minceur dédié aux femmes pour des résultats garantis grâce au circuit 30 min !**

La méthode est simple et fondée sur des principes clairs, la croissance musculaire et l'amaigrissement étant stimulés par l'intensité de l'exercice et non par le nombre et la répétition, **Lady Fitness propose un circuit composé de 16 ateliers à raison d'une minute intensive par poste de travail.**

Ainsi, après l'échauffement sur elliptiques, chaque adhérente effectue son circuit en toute confiance et sans se lasser ; **toutes les minutes, au son du « gong », elle change d'ateliers afin de stimuler ses muscles de façon intensive mais sans épuisement.**

Chaque poste de travail est spécialement conçu pour les femmes : pas de poids lourds à manipuler ou à déplacer, des machines à l'intensité constante permettent un travail sans à-coup dans le plus grand confort, des activités de moyen impact améliorent la densité osseuse et combattent l'ostéoporose...

Avec **97% de réussite affichée***, Lady Fitness s'impose comme l'allié minceur de toutes les femmes.

- **Un programme différent chaque semaine :** Lady Fitness offre **6 programmes minceur différents dont 1 personnalisé** correspondant aux principales attentes identifiées chez les femmes. Perte de poids, ventre plat, fesses fermes, body buste, cuisses galbées et un programme exclusif personnalisé à élaborer avec son coach, de quoi satisfaire les plus exigeantes !
- **Un accompagnement personnalisé :**

Un **coach diplômé d'état**

guide, accompagne et sécurise les femmes sur leur circuit. Disponible tout au long du parcours, il conseille chaque adhérente et gère avec elle l'intensité de chaque exercice.



- **Un suivi diététique primordial** : Lady Fitness propose en exclusivité un suivi diététique personnalisé, en analysant avec l'adhérente son IMC (indice de masse corporelle), sa masse grasse, sa masse musculaire et en fixant conjointement les objectifs à atteindre. **En effet, pour contrôler sa perte de poids, il est essentiel de travailler sur la diminution de la masse grasse.** A l'image des athlètes de haut niveau, Lady Fitness analyse le métabolisme de chacune afin de lui proposer la meilleure solution minceur.

Ainsi, Lady Fitness est la solution idéale qui répond aux attentes de toutes les femmes qui désirent...

Mincir grâce aux circuits 30 minutes,

Se tonifier en se musclant et en brûlant un maximum de calories grâce au travail cardio-vasculaire et à l'accompagnement du coach,

Conserver la ligne grâce au programme diététique personnalisé !

Des tarifs accessibles à toutes à partir de 39 €/mois* (hors droits d'entrée et frais d'inscription).

*Voir conditions en clubs, tarifs variables selon Paris ou Province.

ladydiet.com

Un site 100% vitalité pour mincir en se faisant plaisir : Le coaching diététique se poursuit également via Internet grâce au tout nouveau site ladydiet.com.

Dédié au suivi diététique, ce site propose un accompagnement quotidien en ligne et offre la possibilité de recevoir des conseils personnalisés et adaptés à ses besoins.

**Lady
fitness®**

30 MIN CIRCUIT MINCEUR

*Retrouvez le club Lady Fitness le plus proche de chez vous sur
www.ladyfitness.fr - Informations lectrices au 04 78 14 58 58*

Contacts presse et demandes de visuels : PROFILE PRESSE – 01 46 05 12 67

Mendrika RABENJAMINA – mrabenjamina@profilepresse.com

Aurélie LEVEILLE – aleveille@profilepresse.com

Tv-radios : Juliette BONNOT – jbonnot@profilepresse.com