

## Le club de Vichy passe à la vitesse supérieure, en adoptant le tout nouveau concept Lady Fitness, une méthode inédite brevetée par l'enseigne.

■ Lady Fitness, premier réseau de clubs de fitness et minceur avec coach, 100% femmes, présente son club de Vichy sous un nouveau jour...

À compter du 18 août 2008, toutes les Vichysoises pourront redécouvrir leur club préféré : en plus du circuit classique bien connu des aficionados, toutes les femmes soucieuses de leur bien-être pourront se maintenir en forme en toute quiétude, grâce à **un procédé unique de suivi cardiaque** (copyright Lady Fitness).

**Cette méthode, totalement inédite et exclusivement mise au point par Lady Fitness, favorise ainsi la prise de conscience de l'effort réalisé et des résultats obtenus. Ce nouveau concept s'accompagne également d'un coaching diététique, accessible grâce au site internet [www.ladydiet.com](http://www.ladydiet.com) qui offre aux adhérentes un accompagnement personnalisé** (bilan diététique, programme minceur, boutique en ligne...etc).

### La nouvelle méthode Lady Fitness, comment ça marche?

L'amaigrissement 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.

**Rappelons que les clubs Lady Fitness proposent à ses adhérentes un circuit de 30 minutes, des programmes changeant toutes les semaines, alternant machines de renforcement musculaire et travail cardio permettant de mincir, perdre du poids et se tonifier (97% de réussite<sup>1</sup>) ; le tout sous l'œil vigilant de coachs diplômés d'état toujours présents pour accompagner, suivre et conseiller chaque adhérente.**

Tout au long de l'année des animations sont organisées dans les clubs Lady Fitness, celui de Vichy, notamment, organisera à la rentrée :

- **des « Journées Portes Ouvertes », les 18, 19 et 20 septembre** : des **séances découvertes seront offertes à toute visiteuse**. Un cadeau leur sera automatiquement offert, un abonnement d'un an sera également à gagner par tirage au sort,
- **le 21 septembre**, le club Lady Fitness de Vichy sera de nouveau **partenaire de la course à pied 100% féminine « La Vichyssoise »** (l'an passé cette course avait rencontré un réel succès avec la participation de plus de 200 femmes....).  
Comme pour l'édition 2007, le club Lady Fitness constituera une petite équipe de coureuses parmi ses adhérentes et leur offrira leur inscription et un tee-shirt aux couleurs Lady Fitness.

=> Pour plus de détails nous contacter ou se référer au site internet Lady Fitness : <http://vichy.ladyfitness.fr/>

## ■ Lady Fitness, plus qu'un simple club de remise en forme, une nouvelle façon de prendre soin de soi, de son mental et de son corps

Comme aime à le dire Hervé RIVOAL, Directeur général de Lady Fitness et importateur du concept Made in USA en Europe « Rester jeune, tonique et mince est devenu une priorité pour les Français, à commencer par les femmes dès l'apparition des premiers signes de l'âge. Mais nombreuses sont celles qui ne sont pas satisfaites des cours collectifs, des contraintes horaires, de la mixité des clubs traditionnels et de la promiscuité qui s'y développent. Lady Fitness est l'alternative qu'elles attendaient. D'où le grand succès rencontré par Lady Fitness ces trois dernières années ».

Lady Fitness propose en effet à ses adhérentes 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 les coachs. Le circuit dure 30 minutes et les résultats scientifiques mis en avant dans la théorie de l'intensité sur laquelle se base le concept Lady Fitness démontrent en effet que la croissance musculaire et l'amaigrissement sont stimulés par l'intensité de l'exercice et non par le nombre et la répétition.

**Lady Fitness de Vichy – Contact : Patrick Gohier**  
**3 rue du 11 Novembre 03200 Vichy**  
**04 70 97 02 50**

### A propos de Lady Fitness

Lady Fitness est le premier réseau de clubs de fitness et de minceur dédiés aux femmes avec coach permanent. Présent en France et à l'étranger, ce concept unique allie énergie, vitalité, détente et plaisir. Transposé sur le Net avec son site [www.ladyfitness.fr](http://www.ladyfitness.fr), c'est l'allié santé et forme des femmes qui veulent se sentir bien dans leur corps.

Le réseau de franchises Lady Fitness compte à ce jour 50 salles, avec un objectif de 70 clubs à la fin 2008.

**Contacts Presse : PROFILE PR – 01 56 26 72 00**  
**Mendrika RABENJAMINA /Aurélie LÉVEILLÉ**  
**[mrabenjamina@profilepr.fr](mailto:mrabenjamina@profilepr.fr) / [aleveille@profilepr.fr](mailto:aleveille@profilepr.fr)**

**Contact Lady Fitness Europe : Valérie ORDON**  
**Tél. 04 78 14 58 58**

<sup>1</sup> Test réalisé sur un échantillon de 208 adhérentes à Lille. 97% d'entre elles ont perdu en masse grasseuse ou en poids total.