



être bien
bouger

Vive les salles de sport-santé !

Avec l'arrivée des salles sport-santé, encadrées par des professionnels diplômés, à chacun(e) son programme personnalisé, adapté à son profil ! Objectifs ? Améliorer sa condition physique à des fins thérapeutiques ou de performance. Anne-Laure Guiot

Près de 30 % des Français ont pris la résolution de faire du sport en 2015. Une bonne nouvelle quand on sait que la pratique d'une activité physique régulière est essentielle à une

hygiène de vie saine et équilibrée. Pour améliorer votre condition physique, notamment en cas de maladies chroniques (obésité, diabète, problèmes de dos, d'articulations, de sommeil...), les salles de sport-santé sont la solution grâce à leurs programmes personnalisés. Avec la pos-

sibilité de prendre en compte vos pathologies, de fixer des objectifs réalisables et de moduler l'entraînement pour mieux entretenir votre forme et votre santé !
Source : Baromètre Sport Santé - Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV).

MON STADE : le premier complexe médi-co-sportif

Avec ses 700 m² répartis sur 3 espaces dans le nouveau quartier de Paris Rive Gauche (13^e arrondissement), il est composé d'un laboratoire médi-co-sportif où se réalisent les bilans de condition physique. Et il comprend un espace Training et Playground pour des séances personnalisées.

- Le principe ?

« À partir d'un bilan complet (épreuve d'effort avec mesure des échanges gazeux, analyse de composition corporelle par scanner, tests musculaires...) sous la surveillance médicale d'un cardiologue et d'un préparateur physique, et d'un suivi précis des capacités physiques, Mon Stade propose un entraînement individualisé via des programmes santé, forme et sport, et un accompagnement éducatif progressif, de stade en stade, vers l'autonomie en termes de pratique d'activité physique et sportive adaptée à votre profil de santé et de vie, souligne le docteur Roland Krzentowski, président directeur général fondateur et associé de Mon Stade. Un entraînement régulier pluri-hebdomadaire sur 13 semaines aide rapidement, si l'intensité est suffisante, à renforcer significativement les



capacités cardiorespiratoires et musculaires et à équilibrer le rapport masse grasse/masse maigre. » Il s'agit d'apprendre à bouger plus et mieux (développer son aptitude à supporter une charge de travail croissante, corriger ses carences, améliorer son potentiel...) pour progresser en

sport et améliorer sa santé. Une méthode d'entraînement efficace dans la prise en charge des personnes vivant avec une maladie chronique (obésité, diabète...) !
Programme à partir de 790 €.

Plus d'infos sur www.monstade.fr



RÉSEAU GROUPE

MOVING : une référence santé-fitness

Le Club Moving de Boulogne a été le premier bénéficiaire du label « Salle Sport Santé » créé à l'initiative de la Société Française Sport Santé (SF2S), responsable de sa délivrance chaque année, en partenariat avec l'Union patronale Fitness Bien-être et Santé (UFBS) en charge de sa mise en place.

- Le principe ?

Si vous souffrez d'une pathologie nécessitant une pratique sportive, votre médecin peut vous prescrire une activité physique. Pour repérer le centre de fitness labellisé, il suffit de vérifier la présence de son logo à l'entrée et son inscription sur la liste du label sur sf2s.org. Vous avez ainsi la garantie du sérieux et de la qualité d'un réseau de salles de fitness : personnel formé, environnement sécurisé, suivi personnalisé. « À votre arrivée, un coach vous prend en charge et vous propose 2 niveaux de réponses : des cours individuels spécifiques ou collectifs (espaces

cardio-training, Body Sculpt, Power Barre, Pilates®, stretching...). Ce programme ne se substitue pas à une prise en charge thérapeutique, mais vient en accompagnement d'un traitement ou en prévention d'une pathologie », explique Alexandra Stoll, coach du Groupe Moving. Grâce à ce label, vous pratiquez une activité sportive personnalisée, adaptée à votre profil, et assurez ainsi un vrai parcours prévention-santé !

Abonnement à partir de 80 €/mois.

Plus d'infos sur
www.groupe-moving.fr

CMG SPORTS CLUB :

l'expérience sportive encadrée

Le CMG Sports Club de Levallois a reçu le label « Salle Sport Santé » par la SF2S. Dans son réseau de 22 clubs parisiens, encadrés par 400 coaches, CMG Sports Club propose un programme de prise en main inédit, CMG Start (4 rendez-vous, 4 semaines, 4 coaches), pour assurer une expérience sportive réussie. « Il intègre même des informations nutritionnelles. Parce que sport et santé sont indissociables », souligne Franck Hédin, président directeur général de CMG Sports Club.

- Le principe ?

« Il s'agit de prendre soin des adhérents et de les accompagner dès leur inscription tout en veillant à leurs bonnes pratiques sportives, indique Aude Beilleau, coordinatrice fitness de CMG Sports Club. Vous pouvez ensuite suivre un Coaching individuel, la méthode la plus sûre et la plus rapide pour atteindre vos objectifs et un Training en petit groupe, la solution économique pour le maximum de résultats en un minimum de temps. » Au programme ? Plus de 80 activités sportives : le Disq Sculpt, mariage de la course à pied et de la musculation fonctionnelle ; le Pole Fit et Sexy Attitude, une barre de Pole Dance ; Zumba Burst, une version haute intensité de la Zumba ; Yoga et Qi Gong spirituels par Davina...

Abonnement à partir de 49 €/mois.

Plus d'infos sur www.cmg-sportsclub.com

NEONESS :

« Se dépenser sans dépenser »

Implantés en Ile-de-France et en expansion dans le reste de l'hexagone, les clubs Neoneess proposent différentes possibilités pour progresser dans votre pratique sportive : des coaches diplômés en cours collectifs ou en conseil sur les plateaux de cardio-training ou de musculation, des fiches objectifs, un circuit personnalisé ou libre, et la solution innovante de coaching uPulse.

- Le principe ?

Ce nouvel outil regroupant application, borne en club et site Internet, permet de se motiver grâce à des séances de sport fun et personnalisées, un partage sur les réseaux sociaux pour se faire encourager par ses amis, la possibilité de se challenger seul ou en équipe, ou encore de retrouver ses résultats et progrès dans un journal d'activité. « Ce programme de coaching personnalisé en ligne permet au coach Neoneess d'avoir accès à des informations précises et utiles (poids, taille, évolution de la masse musculaire, fréquence des cours...) dans la personnalisation d'un programme sportif (remise en forme, retrouver la santé, développer ses capacités...). Cet outil de suivi interactif aide à dresser un état des lieux de la pratique sportive, à réaliser un accompagnement (nombre de séances pratiquées, pertes caloriques...) et à réajuster le programme avec des objectifs adaptés à la capacité sportive et à la motivation », précise Jonathan Medas, coach sportif Neoneess. Mention spéciale pour les derniers cours tendance : R'Lace combinant danse et renforcement musculaire, Zumba Burst, Zumba Step et les cours d'Initiation Fitness le week-end pour découvrir les bases des mouvements fitness et améliorer sa coordination.

Abonnement à la carte à partir de 10 €/mois sans engagement.

Plus d'infos sur www.neoneess-forme.com

