MYFIT'NEWS MAGAZINE N.1

Mars 2022

SANTE + SPORT + INFOS

NOUVEAU

LE PACK ACCELERATEUR

Programme de 8 semaines

PLUS

Séance BOOSTER offert pour les 30 premiers, d'une valeur de 49€

Votre club et son développement

Santé et nutrition, Pourquoi se complémenter ?

Événements

Lancement des nouveaux programme.

MY FITNESS GYM

~~2€~~ GRATUIT

00000 00001

30 PAGES

POUR CE
PREMIER
NUMÉRO.

Votre club magazine

NOUS NOUS INSPIRONS
DE NOTRE EXPÉRIENCE
MAIS AUSSI DE LA VOTRE.

Notre mission :

NOUS CRÉONS UNE EXPÉRIENTE INSPIRANTE
POUR VOUS ET AVEC VOUS DANS UN
MOUVEMENT QUI CHANGE LE MONDE.

SOMMAIRE

04 VOTRE CLUB EVOLUE… ON VOUS INFORME & ON COMMUNIQUE.

06 NUTRITION… ON VOUS FORME, ON VOUS CONSEILS, ON VOUS COACH.

11 JOURNÉE SPORT EXPÉRIENCE.

16 NOUVEAU… LA SÉANCE BOOSTER & LE PACK ACCÉLÉRATEUR

19 SANTÉ, CONSEILS & ASTUCES. NOTRE PHILOSOPHIE DE TRAVAIL.

23 TROMBINOSCOPE : VOTRE EQUIPE.

24 TEMOIGNAGES : « ILS EN PARLENT ».

28 LE 1ER NUMÉRO, FÊTONS-LE ENSEMBLE !

VOTRE CLUB BOUGE

« Nous créons une expérience inspirante pour vous et avec vous, dans un mouvement qui change le monde ! »

Chers adhérentes et adhérents, c'est avec cette évidence que nous voulions inaugurer ce 1er bulletin d'informations dédié à votre club préféré !

***MY FIT'NEWS** a pour vocation de vous informer sur la vie du club ; chaque numéro proposé portera sur des sujets divers et variés : activités (lancement des programmes, conseil d'entrainements, planning), message bien-être, diététique, infos équipements, bons plans, etc.*

Nous voulions juste faire un bulletin d'infos, mais nous avons décidé de nous challenger pour créer cette version finie de notre magazine... et en un temps record : 3 semaines ! Nous avons tout simplement appliqué les conseils que nous vous apportons régulièrement : si vous voulez des résultats différents, alors sortez de votre zone de confort ! Et si vos résultats ne sont pas à la hauteur de vos attentes, alors vous devez changer quelque chose ! Nous sommes donc très fiers de vous accompagner à travers ce n°1 qui est le premier d'une longue série.

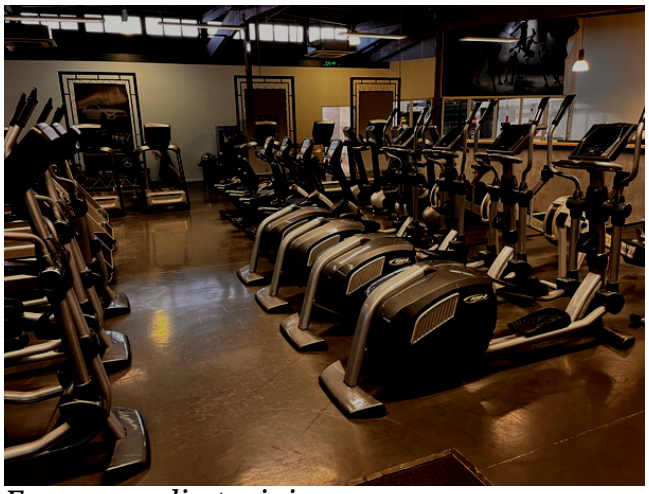
Vous avez sans doute remarqué que plusieurs machines cardio et de musculation ont récemment été remplacées.

En effet le club a choisi d'investir afin de vous faire profiter d'un équipement plus récent et de meilleure qualité. Une bonne raison pour tester votre espace d'entrainement en libre accès ! Afin d'assurer le confort de tous, nous vous remercions de ***nettoyer les machines après chaque utilisation de votre part.***

Si vous êtes adhérents de longue date, vous avez pu apprécier l'accueil et l'espace détente créés pour votre confort et vous apporter plus de convivialité.
La direction du club souhaite mettre à votre disposition un matériel de qualité, dans un environnement agréable.

C'est pourquoi plusieurs réaménagements et travaux vont avoir lieu. Cela représente un investissement conséquent et c'est pourquoi l'équipe veille à la propreté du club et au bon fonctionnement du matériel. Il est aussi de la responsabilité de chacun de veiller à tout cela.
Nous comptons sur l'implication de chacun et chacune.

Des travaux de structure vont être apportés au bâtiment et feront l'objet de précisions dans la prochaine MY FIT'NEWS.



Espace cardio training

Des Coachs formés et diplômés vous encadre.
La plus grande salle de cours fitness en Isère.
300m2.

la plus grande salle bike de la région
pour une expérience sportive réussi. 100m2.

CONSEILS ET ASTUCES.

Pourquoi se complémenter ?

Notre corps est une conséquence de réglages qui favorisent notre énergie vitale ! »

Mars annonce l'arrivée du printemps, et notre corps a été mis à rude épreuve par le froid hivernal. Il a besoin d'être chouchouté pour passer en douceur ce changement de saison. Pensez à vous complémenter avec la micronutrition qui prend en compte les microcarences des éléments essentiels au bien-être de l'organisme tel que les oligo-éléments, les vitamines, et les minéraux (vitamine D, B6, B9 et B12).

Ils favorisent le fonctionnement du système immunitaire et nerveux, et en cette période, notre corps en a réellement besoin. Un faible apport de ces nutriments a un impact néfaste sur le fonctionnement de notre organisme, notamment lors de la pratique d'une activité physique soutenue. Votre corps a besoin d'être rechargé.

Devenez plus fit et plus en forme avec une machine bien huilée.

D'autant plus que nous sommes en manque d'Oméga 3 toute l'année (acides gras essentiels que le corps ne synthétise pas). Bien que présents dans de nombreux aliments, leur apport par notre alimentation reste faible.

Ces derniers contribuent à l'élasticité des membranes cellulaires et améliorent la fluidité du sang. Importants pour la croissance et la régénération des cellules, ils sont indispensables pour réguler le métabolisme favorisant les échanges entre les cellules du corps, boostant ainsi le système immunitaire.

Les Oméga 3 favorisent aussi le système endocrinien, c'est-à-dire les hormones. Et nos hormones jouent un grand rôle dans la perte de poids.

Durant les 50 dernières années, en raison de l'industrie agroalimentaire (pesticides, surproduction, OGM), des récoltes trop précoces, de la pollution... notre alimentation a perdue 70% des valeurs nutritionnelles. Notre métabolisme et notre système immunitaire en ont été affectés.

VITAMINES
OLIGO-ÉLÉMENTS
MINÉRAUX

À retenir...

Les micronutritions part du principe que chaque individu est unique, le métabolisme est différent selon les personnes, il faut donc adapter les micronutriments nécessaires à une bonne santé de façon personnalisée. Différents signes peuvent vous indiquer des carences :

- Trouble du fonctionnement digestif

- La perte de poids

- Les troubles de l'humeur et du sommeil

- La performance sportive

EN RÉSUMÉ...

Pensez à vous complémenter en cas de carence car nous avons perdu 70% des micronutriments de notre alimentation actuelle en 50 ans à cause de l'industrie agro-alimentaire et ses pesticides, la surproduction, les OGM, les récoltes trop précoces, les croisements génétiques,la pollution de la nappe phréatique et la pollutions de l'air.

LES IDÉES REÇUES

La bière aide à la récupération !

Le vrai/faux

La bière est bénéfique avant le sport
Lors d'un effort musculaire, le corps produit de l'acide lactique, déchet qui se forme dans les cellules lorsqu'elles sont privées d'oxygène. Cet acide est en partie responsable des crampes, douleurs musculaires et autres courbatures. Or, l'alcool contenu dans la bière, quel que soit son gré, va bloquer l'élimination de cet acide favorisant une moins bonne récupération.

La bière est bénéfique après l'effort
De nombreuses études montrent qu'une consommation modérée d'alcool (l'éthanol, en fait) a des vertus cardio-protectrices chez les personnes physiquement très actives.

L'éthanol favorise également la fluidité sanguine et contribue à augmenter le taux du bon cholestérol (HDL)

La bière désaltère
Oui, une bière désaltère, ne serait-ce que parce qu'elle contient environ 90% d'eau. La bière, surtout si elle est consommée bien fraîche, désaltère donc efficacement. Mais attention, car elle ne permet en aucun cas la réhydratation. Là encore, c'est l'alcool qu'elle contient qui est le responsable. Pour preuve, la quantité d'urine est toujours supérieure à la quantité de bière bue.

La bière fait grossir
De nombreuses études prouvent qu'il n'y a aucune corrélation entre la consommation (modérée, toujours) de bière et la prise de tour de taille. Mieux, la bière favorise la digestion en stimulant les muscles gastro-intestinaux. Quant à son effet diurétique bien connu (généré, en plus de sa teneur en eau, par une faible teneur en calcium et un taux important en magnésium), il favorise évidement l'élimination rénale. Enfin, les protéines et les vitamines B qu'elle contient améliorent la flore intestinale.

La bière sans alcool ne contient pas d'alcool
Bien qu'en très faible quantité, l'alcool est cependant présent dans la bière sans alcool. La législation est d'ailleurs très précise à ce sujet, stipulant que la teneur maximale en alcool ne doit pas dépasser 1,2°. Si, pour raisons médicales, vous devez éviter l'alcool, abstenez-vous donc de boire une bière.... sans alcool !

Une brune contient plus de calories qu'une blonde
On parle bien des bières, et non pas des filles ! La différence entre bière brune et bière blonde tient simplement, à gré d'alcool identique, à la différence de cuisson des céréales lors de l'étape du maltage (étape durant laquelle l'orge devient malt). Plus grillées pour les brunes, moins pour les blondes.

La bière contient peu de vitamines
La bière est riche en potassium, en magnésium et en vitamines du groupe B. Elle est aussi riche en protéines (acides aminés libres) et en minéraux (en moyenne de 1,2 g par litre de sels minéraux et entre 300 et 700 mg par litre de potassium). Les glucides qu'elle contient sont de type "lents" et libèrent donc progressivement leur énergie dans l'organisme. Une fois transformée, la bière ne contient que peu de sucres résiduels (entre 35 et 50 g de glucides par litre) et ne compte quasiment pas de glucose, de fructose et de saccharose.

FITNESS GYM

BODYPUMP BODY ATTACK BODYCOMBAT SPRINT
BODYBALANCE BODYJAM CXWORX BIKE ZUMBA

NOUVEAU

SÉANCE BOOSTER

PACK ACCÉLÉRATEUR

MYFIT'NEWS MAGAZINE

Vous pouvez d'ores et déjà noter la date du prochain lancement :

le samedi 30 avril 2022

La motivation vient quand on est dans le mouvement, au bon endroit, au bon moment et avec les bonnes personnes...

Le samedi 22 janvier, vous avez pu assister au lancement de vos programmes collectifs préférés. Tous les coachs étaient présents sur l'estrade pour vous apporter une énergie et une expérience différente de celle que vous vivez la semaine.

Lors de ces lancements, toute l'équipe du club se mobilise pour vous insuffler une nouvelle dynamique, permettant à certains de booster leur motivation. Ainsi le 22 janvier dernier, nous avons eu le plaisir de vous proposer un buffet organisé par Georgette, nouvelle gérante du club.

Les adhérents ayant participés à ce lancement ont été ravis de ce moment festif qui s'est clôturé par les galettes de l'Epiphanie !

Vous savez ce qu'il vous reste à faire le samedi 30 avril :

ne prévoyez rien à cette date, si ce n'est de venir au club !

Un ***WORKSHOP*** *spécial vous sera proposé :*

« Mieux comprendre son corps à l'effort et le préserver » (s'entraîner intelligemment) 😊

A l'occasion de ce lancement une porte ouverte sera proposée aux non adhérents du club qui pourront participer à 2 programmes pour 10€ et accès GRATUIT au WORKSHOP. ***Une offre allant jusqu'à -85% sur votre abonnement vous sera offert pour toute inscription.***

Une seule chose à faire : *remplir le coupon ci-après et le déposer à l'accueil du club avant le 28 avril 20H.*

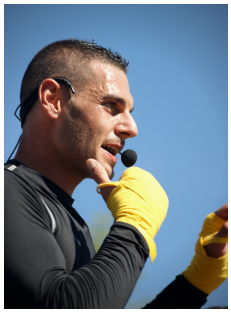
ATTENTION : *pour le confort de tous les places sont limitées !*

RELANCEMENT

Portes ouvertes
10€ pour les non adhérents

Masterclass

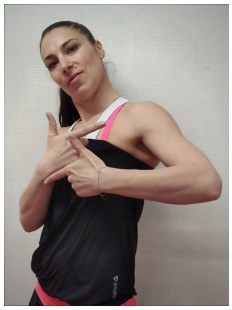
ARNAUD


CHRIS

GUILLAUME

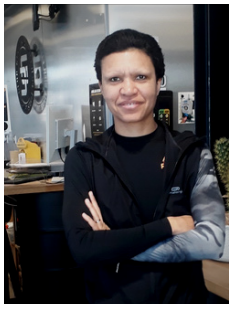
TIAGO

Special GUEST


FLORES

SONNY

STÉPHANIE


VIRGINIE

WORKSHOP

Planning

9H30	BODY ATTACK
10H	BODYPUMP
10H30	BODYCOMBAT
11H	CXWORX
11H	SPRINT
12H	**WORKSHOP**
13h30	BODYBALANCE
14H	BODYJAM

Votre programme au format 30' pour une expérience courte et explosive.

Un WORKSHOP d'une heure pour mieux comprendre les principes de l'entraînement sur le corps.

Pourquoi privilégier des séances courtes plutôt que d'enchaîner 2 cours ?

Quelle réponse métabolique créez-vous post entraînement ?

PLACES LIMITEES

ÉVÈNEMENT RÉSERVÉ UNIQUEMENT AUX PRATIQUANTS.

10€ POUR LES NON ADHÉRENTS.

Pass recto

FIRST CLASS TICKET

DESTINATION - MY FITNESS GYM

***PASSEPORT D'EMBARQUEMENT**
1 JOURNEE EXPERIENCE 10 €

DESTINATION:
12 RUE TOUR DE L'EAU, 38400 ST MARTIN D'HERES

BORDING GATE :
www.myfitnessgym.com

BORDING DATE :
SAMEDI 30 AVRIL

BORDING TIME :
A CONFIRMER AU 04 38 37 26 26

*Ce billet est valable pour 2 cours de votre choix et doit être réserver au plus tard le 28 / 20H selon les places disponibles. Une liste d'attente sera ouverte jusqu'au 29 / 20H.

FITNESS <<<<<<<<< PLAISIR <<<<<<<<<<<<<<<<<EXPERIENCE <<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<< <<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<
<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<< BRÛLER <<<<<<<<<<<<<<< DES <<<<<<<<<< CALORIES <<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<

BOARDING PASS

NOM

PRENOM

TELEPHONE

EMAIL

FLIGHT	CLASS	SEAT
MFG38500	FIRST	DEBOUT

Nouveau…

Pour terminer le trimestre en pleine forme, nous avons décidé de créer une nouvelle dimension dans votre club. Un nouveau programme d'entraînement a été mis en place grâce à la mobilisation de toute l'équipe. Le réaménagement du planning des cours nous a permis de mieux nous réunir en amont afin de vous apporter de nouvelles choses.

« Le Programme Accélérateur » regroupe des séances personnalisées afin de vous permettre de bousculer votre routine ! Une nouvelle manière de faire du sport afin de booster vos résultats et vous permettre d'aller plus loin dans l'effort. Ne laissez pas votre corps s'endormir sur ses lauriers !

A cette occasion, nous sommes heureux de vous faire tester ce programme avec la **« Séance Booster »**. Durant les 4 samedis de mars, vous pouvez réserver votre coach pour **une Séance Booster de 30 minutes… qui vous est OFFERTE !**
Vous avez bien lu :
nous vous offrons une séance d'une valeur de 49€.

Pass verso

PASS ENVENT

-85% sur votre inscription

Bienvenue bonne séance

comment faire ?

Pour ce faire : récupérez votre chèque cadeau lors d'un cours, à l'accueil ou découpez le bon ci-dessous. Remplissez-le et fixez un rendez-vous pour valider votre séance.

Pour le reste nous nous occupons de vous !

ATTENTION :

SEULS LES 30 PREMIERS POURRONT EN BÉNÉFICIER.

Vous allez enfin pouvoir amener de la nouveauté dans votre quotidien sportif, pousser vos résultats et comprendre comment mieux entraîner votre corps !

Vous pourrez rejoindre le Programme Accélérateur sur 8 semaines avec un coach dédié qui vous aidera à mieux apprendre et comprendre ce que vous faites.

ACCÈS AUTORISÉ POUR LES NON ADHÉRENTS DU CLUB AU PRIX DE 49€

VOUS DEVIENDREZ AINSI VOTRE PROPRE COACH !

PACK ACCELERATEUR

Votre club se développe avec vous !

POUR FINIR CETTE 1ÈRE MY FIT'NEWS, NOUS VOULIONS VOUS PARLER DE MOTIVATION.

Chaque 1er janvier, nombreux sont ceux qui sont motivés pour pousser la porte d'un club de sport. « Cette année, je suis motivé pour me remettre au sport ! », et bien souvent, cette sacro-sainte motivation disparait aussi vite qu'elle est venue. A My Fitness Gym, nous pensons que le sport n'est pas un objectif en soit, mais un levier, un outil pour augmenter son énergie vitale. ***Et si vous avez déjà entendu dire que 80% de votre forme dépend de votre alimentation, les 20% restant correspondent à votre activité physique. Faire du sport c'est conditionner les 80%.*** *C'est à dire, le plaisir et l'envie de faire attention à ce que l'on met dans notre assiette. Vous l'aurez compris, sport et alimentation fonctionnent en synergie.*

ÉTUDE SCIENTIFIQUE …

La pratique d'une activité physique augmente la qualité de vie, voire améliore votre niveau de bonheur dans des domaines tels que la famille, le couple, le travail, etc. Ce n'est pas pour rien que le sport déclenche des endorphines qui sont les hormones du Bonheur.

Si l'exercice physique contribue à réduire le risque de maladies cardiovasculaires, d'AVC et de diabète, il peut aussi regonfler le moral. C'est ce que révèle une étude sur la corrélation entre le sport et la santé mentale, réalisée par des chercheurs américains et britanniques des départements neurosciences, psychatrie et cardiovasculaire des universités de Yale et d'Oxford (Royaume-Uni) qui a été publiée dans The Lancet,

l'activité physique permet de diminuer le nombre de mauvais jours.

Cette étude a permis aux chercheurs d'affirmer qu'il existe bien un lien entre le sport et la santé mentale. En effet, les résultats de l'étude dévoilent que les personnes pratiquant une activité physique régulière souffrent moins psychologiquement que les personnes inactives.
Avoir une activité physique régulière permet d'avoir plus de jours heureux. Les scientifiques ont observé que les personnes qui pratiquent du sport de manière assidue se sentent en moyenne mal pendant 35 jours par an, tandis que ceux qui n'en pratiquent pas se sentent mal 18 jours de plus, soit 53 jours. Pour parvenir à ces conclusions, les chercheurs ont recueilli des données sur le comportement physique et la santé mentale de plus de 1,2 million d'Américains. Ces derniers ont été invités à répondre à des questions telles que :

"Combien de fois vous êtes-vous senti mal au cours des 30 derniers jours, par exemple à cause du stress, de la dépression ou de problèmes émotionnels ?".

Mais trop de sport inverse le résultat.

Cependant, une activité physique de grande ampleur ne donne pas les mêmes résultats. Les chercheurs se sont ainsi rendus compte qu'un trop plein d'activité engendre une détérioration de la santé mentale.

Le sport collectif, c'est mieux

De part ces résultats, les chercheurs ont pu dresser une série de conseils sur la pratique physique pour être heureux.
"La relation entre la durée du sport et la charge mentale est en forme de U", a analysé Adam Chekroud, auteur de l'étude, dans un entretien avec le journal allemand Die Welt. Faire du sport contribue à un meilleur bien-être mental lorsqu'elle s'inscrit dans un certain laps de temps.
Il faudrait ainsi faire entre trois et cinq séances de sport par semaine, d'une durée comprise entre 30 et 60 minutes.
Outre ces recommandations, les chercheurs ont noté que tous les sports n'ont pas les mêmes effets. Pratiquer un sport collectif implique une socialisation qui peut booster la santé mentale. Le cyclisme, l'aérobic et le fitness, bien que n'étant pas des sports d'équipe, présentent les mêmes caractéristiques sur la santé mentale. Conclusion, pour être parfaitement heureux, il faut pratiquer une activité physique régulière.

La MOTIVATION ! Il vous en parle...

Jean-Christophe, coach à MyFitness Gym

En tant que coach, je ne crois pas en la motivation sur la durée.

Pour la maintenir dans le temps vous devez trouver un vrai sens à votre pratique physique, pour que cela devienne un état d'esprit. ***Certains appellent cela LE MENTAL. La motivation seule EST UN PREMIER PAS VERS LA PORTE DE SOTIE****. lorsqu'elle ne sera plus là, vous n'aurez plus rien pour vous accrocher, persévérer et atteindre vos objectifs.*

Lorsque je demande ce qui pousse un nouvel adhérent à faire du sport, ***DEPUIS PLUS DE 20 ANS,*** *lorsque je demande à un nouveau participant, ce qui le pousse à intégrer le sport dans sa vie quotidienne, j'entends toujours la même réponse :*

« je souhaite être plus en forme, et ressentir plus de bien-être OU PERDRE DU POIDS ».

Soyons honnête on peut se sentir tout aussi bien en mangeant une pizza, des chips ou en fumant une cigarette....
Tout en sachant que c'est un bien-être toxique !

Il est donc important de se poser la vraie question :

« Quelle est la vraie raison qui me pousse à changer quelque chose dans mes habitudes, VOIR Même dans ma vie ? »

En résumé...

Le sport est un état d'esprit qui s'apprend et se cultive avec de la volonté, du courage, de la persévérance et de la confiance. Quel que soit votre âge, votre taille, votre poids, votre métabolisme de base,

LA PHILOSOPHIE DE MY FITNESS GYM

EST DE FAIRE ENTRER LE SPORT DANS VOTRE VIE POUR VOUS PERMETTRE DE VOUS ÉPANOUIR PAR VOUS-MÊME.

TROMBINOSCOPE

Nous profitons de ce 1er numéro de MY FIT'NEWS, pour refaire une petite présentation de votre équipe.

GEORGETTE

Ancienne adhérente.
Elle a repris la direction du club depuis septembre 2021.

JEAN-CHRISTOPHE

Vous pouvez le croiser à l'accueil. Il a coaché dans ce même club de 2004 à octobre 2008. Après avoir mené à bien d'autres projets, il fait de nouveau parti de l'équipe depuis janvier 2022.

TIAGO

Stagiaire en alternance, très impliqué dans la vie de votre club. Il saura vous prendre en charge dans les programmes tels que le Bodypump, le Bike, mais également en plateau. Ce passionné pourra bientôt vous conseiller sur d'autres programmes.

ANDREA

complète l'équipe grâce à sa volonté de toujours bien vous conseiller et grâce à son approche sur la compré-hension du mouvement.

ARNAUD ET GUILLAUME

Ils sont nos 2 coachs confirmés et complémentaires dans le club et dans différents programmes. N'hésitez pas à vous orienter vers eux pour de précieux conseils lors de vos entraînements.

Une équipe complète rien que pour vous ! 😊

TÉMOIGNAGES

ET POUR VOUS LE PROUVER, QUELQUES TÉMOIGNAGES :

Célestin 29 ans, depuis 3 jours au club :

Voici 3 Jours que je suis à MY FITNESS GYM. En peu de temps j'ai vu plusieurs coachs qui m'ont aidé à démarrer dans le club. C'est une bonne équipe ouverte aux autres et passionnée qui donne envie. Les coachs nous montrent l'éxemple et font avec nous pour nous accompagner. Une bonne expérience qui s'est révélée concrète. On ne se sent pas abandonné. Bien que ne connaissant pas d'autres clubs, je vous recommande MY FITNESS GYM car l'accueil, les conseils et les coachs sont au top. « Allez-y foncez ! »

Luigi 30 ans, depuis 2 mois au club :

J'étais dans un autre club, et cela fait seulement 2 mois que j'ai rejoins MY FITNESS GYM car j'avais eu de bons échos sur ce club. Je n'aimais pas la musculation, mais j'ai eu un très bon feeling avec l'équipe. Ils ont réussis à me transmettre ce petit truc : leur passion et leurs conseils m'ont donné l'impression d'avoir un vrai suivi avec une prise en charge adaptée à mes besoins. En peu de temps, je sens que mon métabolisme s'améliore, surtout avec une pratique régulière. Ici l'expérience, la qualité et les coachs sont au top !

Chantal 52 ans, depuis 5 ans au club :

des amis adhérents m'ont invitée pour un évènement. L'ambiance était très sympa et cela m'a donné l'envie de m'inscrire rapidement dans ce club à taille humaine. J'ai eu l'occasion de tester d'autres clubs, mais ici, j'ai ressenti une plus grande disponibilité de la part de l'équipe. My Fitness Gym m'a permis de perdre plus de 26kg ! J'ai bénéficié d'un excellent suivi et dans un bel état d'esprit. My Fitness Gym c'est un suivi, une écoute qui donne envie de pousser la porte de ce club.

Jean-Paul 53 ans, depuis 5 ans au club :

Je ne serais pas aussi bien dans ma vie personnelle et professionnelle si je ne faisais pas de sport ici. Je recherchais un club complet et ce que j'ai trouvé en plus ici, c'est une ambiance qui nous donne « un coup de fouet » ! Ici, on se sent accueilli, sans prise de tête, dans une ambiance familiale et avec des coachs accessibles et très sympa. J'adore cette salle !
Viens, tu sera bien accuilli !

Pour nous rejoindre ...

Si ces témoignages vous donnent envie de nous rejoindre, voici notre ***offre de BIENVENUE :***
50€ *sur votre abonnement plus*
une séance découverte offerte*.

Pour ce faire, ***remplissez le coupon ci-dessous, et déposez-le à notre accueil,*** *ou contactez nous pour prendre rendez-vous avec l'un des membres de l'équipe au 04 38 37 26 26.*

*Toute séance découverte devra être validé par ce Club'PASS afin de bénéficier de l'offre (hors période d'évènement).

Offre de bienvenue

50 €
sur votre abonnement

***Plus une séance découverte offerte**

*Toute séance découverte devra être validé par ce Club'PASS afin de bénéficier de l'offre.

Club'PASS

Nom : _____

Prénom : _____

Tel : _____

Email : _____

Ville : _____

A bientôt chez MY FITNESS GYM

Le saviez-vous ?

EN TANT QU'ADHÉRENT DU CLUB, NOUS VOUS OFFRONS:

DE 204 € À 604 € DE BON CADEAUX TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Dirigez-vous vers un membre de l'équipe pour davantages d'informations

Le « MyFit'News magazine »

Nous sommes très fiers de ce 1er numéro qui vous apportera un nouveau service au club :

celui de l'information et de la communication. Avec MY FIT'NEWS notre volonté est de vous apporter une proximité pour échanger des idées et nous nourrir de votre expérience et de vos retours.

Pour fêter cette 1ère édition, ensemble, un pot sera organisé prochainement (date communiquée ultérieurement).

Nous vous donnons donc rendez-vous pour le numéro 2 avec déjà beaucoup d'idées et de nouveautés.

En attendant, prenez soin de vous,

Et surtout…
« RESTEZ EN FORME »

Toute l'équipe de My Fitness Gym.

Nous vous souhaitons la meilleure expérience possible à MY FITNESS GYM.

N’hésitez pas à inviter votre entourage (amis (ies), collègues, membres de votre famille, etc) à vous rejoindre pour vivre une expérience sportive placée sous le signe de l’énergie et du dépassement de soi !

A très vite pour vos entrainements préférés !

Rédaction JCH & AR'H

Sport
Bien-être
Santé
Club entièrement climatisé
Coachs diplômés
Musculation
Cardio
4 studios fitness
Vestiaires
Douches
Cours LESMILLS

Ouverture 7/7
Parking privé

1800 m2

À VENIR DANS VOTRE CLUB

> *Lancement du programme accélérateur tout au long du mois de mars avec la séance BOOSTER.*

> *Journée sport expérience*
le samedi 30 avril.

ce que vous retrouvez dans ce magazine...

- La vie de votre club pour vous informer des nouveautés, de son évolution
- Des principes de savoir-être dans un esprit de bien-veillance et de confort pour tous
- Des témoignages d'adhérents satisfaits
- Des articles et des témoignages sur des sujets variés
- Des conseils en nutrition

FITNESS GYM

VOTRE CLUB REFERENCE

PACK ACCELERATEUR

Rejoignez-nous !

GET FIT.
GET STRONGER
GET READY

MY FITNESS GYM , 12 RUE TOUR DE L'EAU, 38400 ST MARTIN D'HÉRES - 04 38 37 26 26