

## Les plus Lady Fitness

**Qu'elle que soit l'offre choisie ("Forme" ou "Minceur"), une adhérente bénéficie de plusieurs avantages :**

- **coach à volonté**
- elle a la **possibilité d'aller dans tous les clubs Lady Fitness en France**. Elle peut donc aller faire du sport où bon lui semble : à côté de son domicile, de son travail, en vacances...
- **une ceinture permettant de contrôler sur écran sa fréquence cardiaque lui est offerte**. Cette technologie inédite mise au point par Lady Fitness permet de

renforcer l'accompagnement et la prise de conscience de l'effort réalisé  
- **suivi diététique**.

Selon les clubs équipés\*, Lady Fitness propose également des espaces spécifiques répondant aux attentes des femmes : "Sun lady" (espace UVA), "Lady Esthétique" (soins du corps et du visage), sauna, hammam, etc.. ainsi que les dernières activités tendances (ex. taogym, massage Fuhen, massage aux pierres chaudes...).

\* voir détails sur site internet : [www.ladyfitness.fr](http://www.ladyfitness.fr)

<sup>(1)</sup> Lady Fitness a mis au point un système d'entraînement permettant d'augmenter le métabolisme de base de chaque adhérente, en vue de perte de masse graisseuse et de poids totale. Chaque mois si elle le souhaite, l'adhérente peut contrôler sa masse graisseuse à l'aide d'une balance d'impédancemétrie. L'adhérente s'engage à venir 3 fois par semaine pendant huit semaines minimum à compter de la date de signature de la "garantie perte de poids". Au bout de huit semaines, si l'adhérente a les deux références initiales supérieures aux mesures de référence de poids total et de poids de graisse, LADY FITNESS s'engage à rembourser intégralement la garantie Perte de Poids souscrite par l'adhérente.

Exclusion : toute personne ayant un taux de masse grasse inférieur ou égal à 25% à la date de la signature de ce contrat ne pourra prétendre à aucun remboursement.

# Lady fitness®

**MA SOLUTION FORME ET MINCEUR EN 30 MIN**

Retrouvez le club Lady Fitness le plus proche de chez vous sur  
[www.ladyfitness.fr](http://www.ladyfitness.fr) - Informations lectrices au 04 78 14 58 58

Contacts presse et demandes de visuels : PROFILE PR - 01 56 26 72 00  
Presse écrite-Web : Aurélie LÉVEILLÉ - [aleveille@profilepr.fr](mailto:aleveille@profilepr.fr)  
Tv-radios : Séverine RANDJELOVIC - [srandjelovic@profilepr.fr](mailto:srandjelovic@profilepr.fr)

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

AVRIL 2009



## Nouvelles formules

### "Forme" et "Minceur"

# Lady fitness®

**MA SOLUTION FORME ET MINCEUR EN 30 MIN**

→ Lady Fitness lance “ **Forme et Minceur** ” :  
deux formules uniques en Europe pour répondre  
aux attentes de toutes les femmes



D'après le sondage réalisé par Lady Fitness en septembre 2008, auprès de plus de 1 000 adhérentes, il apparaît que les femmes sont de plus en plus exigeantes et attendent autre chose que “ faire du sport pour faire du sport ”.

En effet, 42% d'entre elles veulent pouvoir bénéficier d'un suivi personnalisé et 28 % veulent avoir accès à des prestations “ esthétiques ”.

Pour répondre à leur demande, Lady Fitness a ainsi décidé d'élargir son offre en proposant, deux nouveaux programmes totalement inédits adaptés aux exigences de chacune.



## Offre Forme



à partir de  
**45€/mois**

Pour toutes celles qui souhaitent faire du sport pour sculpter et tonifier leur silhouette...

Les plus du programme forme :

- un coach diplômé d'état permanent : qui motive et conseille à chacune des séances
- un circuit fitness et minceur de 30 mn : des circuits rapides conçus pour les femmes, des résultats visibles en quelques semaines
- aucune contrainte horaire : début du cours à chaque minute
- cardio-training : échauffement sur elliptiques
- un circuit minceur et tonification : chaque semaine 1 programme est proposé → perte de poids, ventre plat, fesses fermes, body buste, cuisses galbées et un programme personnalisé à élaborer avec son coach
- 3 bilans morphologiques/an



## Offre Minceur



à partir de  
**59€/mois**

Pour toutes les femmes qui souhaitent faire du sport pour mincir.

Parce qu'il est difficile de faire un régime sans être encadré et soutenu dans sa démarche, Lady Fitness propose aux femmes une formule “ minceur ”.

Cette formule similaire à la formule

“ Forme ” est cependant enrichie de :

- 12 bilans morphologiques/an (soit 1/mois) : la régularité et l'encadrement du suivi permettra à l'adhérente de faire un point régulier sur son évolution
- suivi diététique sur le site internet lady diet (avec à la clé : plan alimentaire, recettes minceur détaillées, coaching diététique, conseils diététiques appropriés suivant perte de poids ou maintien du poids)
- un contrat d'engagement “ satisfaite ou remboursée ”<sup>(1)</sup>
- un pack minceur : selon les attentes des consommatrices, 3 solutions leur sont proposées : “ Fermeté ”, “ Stop Cellulit ” et “ Perte de poids ”. Suivant les résultats voulus, Lady Fitness propose différents soins adaptés (crème, soins minceur).