



Venez également découvrir
le centre dermo-esthétique
Belle & Zen Institut
dans les locaux de L'E. Fitness

AMINCISSEMENT

Un bilan gratuit, un programme adapté à vos besoins, découvrez nos 3 appareils d'amincissement : Cellu M6, New Life et US2A, afin de répondre parfaitement à vos attentes !

Dépilation par lumière pulsée

Cette année, optez pour une peau PARFAITE, NETTE, LISSE en toute occasion ! Fini le calvaire des séances d'épilation douloureuses et répétitives ! Des résultats exceptionnels ! Efficacité démontrée dès la 1^{ère} séance.



Peelings dermo-esthétiques aux acides de fruits / Lift modelage

Tâches pigmentaires ? Rides, ridules ? Teint terne ? Imperfections ? Venez faire un diagnostic gratuit, nous avons des solutions pour vous !

LUXOPUNCTURE

La technique réflexe innovante qui stimule vos énergies

- **Perte de poids**
Jusqu'à 10 kilos perdus en 14 séances
- **Relaxation**
Libérer les tensions en profondeur et durablement, retrouver le calme...
- **Arrêt du tabac**
90,5% d'arrêt en 3 à 5 séances
- **Ménopause & Bien-être**
Objectif : supprimer l'inconfort de la ménopause



PLANNING COURS COLLECTIFS - REMISE EN FORME

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
Total Body Sculpt 12h15 - 13h15	Biking 12h15 - 13h00		Yoga Stretch/Garuda 12h15 - 13h	Spécial Dos 11h00 - 11h45
Body Sculpt 17h00 - 18h00	Abdo 13h - 13h30	Yoga Stretch 17h15 - 18h00	Zumba 17h00 - 17h45	
Garuda 18h00 - 18h45		Zumba 18h00 - 18h45	Body Sculpt 17h45 - 18h30	
Garuda 18h45 - 19h30	Biking 17h30 - 18h20 et 18h30 - 19h20	Yoga Stretch 18h45 - 19h30	Abdo/Fessiers 18h30 - 19h15	
Total Body Sculpt 19h30 - 20h30	Zumba Strong 19h30 - 20h30	Abdo/Fessiers 19h30 - 20h15	Z. Strong/fit boxing Z. Strong/training 19h30 - 20h30	

ESPACE FITNESS - 3 rue Denave 69170 TARARE - Tél. 06 21 03 64 90
www.fitness-institut-tarare.com



PORTES OUVERTES
SAMEDI 9 SEPTEMBRE de 9h à 13h



Cours Collectifs • Personal Training • Luxopuncture • Amincissement



COURS COLLECTIFS

STUDIO GARUDA

COACHING

+ de 20h de cours par semaine

PERSONAL TRAINING

TOTAL BODY SCULPT

ZUMBA

Niveau débutant et avancé

Professeure diplômée d'état
Métiers de la forme

Instructeur certifié aux méthodes
Zumba et Strong by Zumba,
Garuda.

Salle refaite à neuf et climatisée

Règlement jusqu'en 11x sans frais

Cours d'essai gratuit

Biking
ABDOS FESSIERS

Le Studio GARUDA

Méthode Garuda

Inspirée du Pilates, de la danse, du Yoga et du Tai Chi, une philosophie unique. Elle permet d'augmenter la force, la souplesse, la coordination et l'endurance. Le GARUDA est l'avenir «bien-être» du 21^e siècle ! Madonna est déjà accro !

Yoga Stretch ou stretching postural

Rééquilibre le corps, dénoue les tensions musculaires et tonifie en profondeur. A mi-chemin entre le Pilates et le yoga pour un corps tonique et sans douleur. Une sensation immédiate de bien-être.



Le Studio POWER PLATE.

PERSONAL TRAINING

Avec plus de 20 ans d'expérience, l'Espace Fitness vous propose des cours individuels ou en petits groupes selon vos objectifs (perte de poids, diminution du stress, souplesse...).

POWER PLATE

Grâce à un entraînement révolutionnaire, sculptez votre corps comme jamais ! Un maximum de résultats en un minimum de temps...

POWER BIKE,

voire coeur va battre plus fort !

Un bijou de technologie, qui intègre un système de vibrations unique et breveté dans le pédalier pour combiner les bienfaits. Un vélo qui vous fait consommer autant de calories que la course à pied !



9 EFFETS sur votre SANTÉ

- Perte de poids
- Réduction de la cellulite
- Force et puissance musculaire
- Fonction cardiovasculaire
- Amplitude de mouvement
- Soulagement de la douleur
- Bien-être et qualité de vie
- Prévention des chutes
- Densité osseuse



Ceci n'est pas un vélo
C'est un accélérateur de résultat

powerBIKE™