



*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 !

NOUVEAU : Prise de RDV sur planity.com



LUXOPUNCTURE

La technique réflexe innovante qui stimule vos énergies

• Perte de poids

Les séances LUXO® ont pour objectif :

- de diminuer les grignotages compulsifs
- de recouvrer la satiété, de rétablir le transit et diminuer les rétentions.

Résultat ? Jusqu'à 10 kilos de perdus en 14 séances !

• Relaxation

La Cure LUXO® a pour objectif de relaxer en profondeur et durablement, en libérant les tensions, en améliorant le sommeil et l'humeur.

• Arrêt du tabac

90,5% d'arrêt en 3 à 5 séances

Objectifs de la cure LUXO® :

- diminuer l'envie de fumer,
- combattre la nervosité, l'irritabilité et l'excès d'appétit liés au sevrage.

• Ménopause & Bien-être

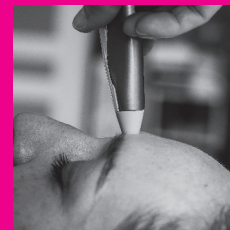
La cure a pour objectif d'atténuer l'inconfort de la ménopause, de réduire la fréquence et l'intensité des bouffées de chaleur et d'améliorer le sommeil, l'humeur et la forme générale.

**OFFRE SPÉCIALE
RENTREE**

Bilan offert
et 10% de remise
sur une cure complète



Accès aux cours collectifs
et à l'espace cardio en illimité
pendant la durée de la cure !



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



PORTES OUVERTES
SAMEDI 6 SEPTEMBRE de 9h à 13h



**1 MOIS
D'ABONNEMENT
OFFERT***

*Pour toute souscription
avant le 15/09

Cours Collectifs • Personal Training • Luxopuncture • Aminoacides



COURS COLLECTIFS

Niveau débutant et avancé

Professeur 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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Garuda Barres 11h15 - 12h00	Biking 12h15 - 13h00	Garuda Sling 9h30 - 10h15	Yoga Stretch/Garuda 12h15 - 13h	Spécial Dos 11h00 - 11h45
Total Body Sculpt 12h15 - 13h15	Abdo 13h - 13h30	Yoga Stretch 17h00 - 17h45	Zumba 17h00 - 17h45	
Body Sculpt 17h00 - 18h00		Zumba 18h00 - 18h45	Body Sculpt 17h45 - 18h30	
Garuda 18h00 - 18h45 et 18h45 - 19h30	Biking 17h30 - 18h20 et 18h30 - 19h20	Abdo-Fessiers 18h45 - 19h30	Abdo-Fessiers 18h30 - 19h15	
Total Body Sculpt 19h30 - 20h30	Zumba Strong 19h30 - 20h30	Yoga Stretch/ Garuda Sling/Barre 19h30 - 20h15	Cardio training/ biking 19h30 - 20h15	

Le Studio GARUDA

NOUVEAUTÉ 2025
GARUDA Sling
& GARUDA Barre

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, votre 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

