

Club7

MONTPELLIER AIGUELONGUE

Actu.

SEPTEMBRE
OCTOBRE
NOVEMBRE

2018

IN & OUT FITNESS
by club7

TESTEZ LES NOUVEAUTÉS
de la rentrée!

MES **ENFANTS**

*L'école de
natation française*

BON PLAN BEAUTÉ

SkinCetricals

RECETTES

Petit-déj healthy

ZEN

7 positions de Yoga

MA
PLAY
LIST

IN & OUT
FITNESS
by club7

SPA
le nid'e
by club7

LE TENNIS
by club7

le
Bar
RESTAURANT

// MA SILHOUETTE

Nouvelles activités



**UN COCKTAIL DE NOUVEAUTÉS
POUR BOOSTER VOS ENTRAÎNEMENTS ET VOTRE SILHOUETTE !**

[IN & FITNESS]
OUT by club7

TESTEZ LES NOUVEAUTÉS

de la rentrée!

MONTPELLIER - AIGUELONGUE

**OPENING
DAYS** ”

DU 10 AU 23 SEPTEMBRE

- **TONE**
- **CROSS TRAINING**
- **BOXING**
- **YOGA SIROMANI**
- **AQUA DYNAMIC**
- **IN & OUT CAMP**

(ENTRAÎNEMENT
INDOOR / OUTDOOR
UNIQUE EN FRANCE)

0€

**DE FRAIS
D'INSCRIPTION**

AU LIEU DE 70€
VALABLE JUSQU'AU 30/09/18

**OUVERT 7J SUR 7
DE 7H À 22H**



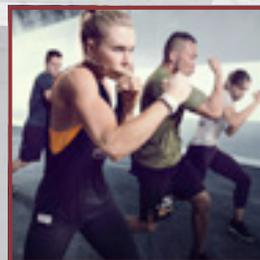


TONE

Un mix parfait d'**exercices cardio** et de **renforcement musculaire** conçu spécifiquement pour la gente féminine. Il **tonifie le corps** grâce aux fentes, squats, le tout **rythmé** sur une bande son originale **pour se sentir motivé et énergique !**

BOXING

Votre unique adversaire va être un **sac de frappe** sur lequel vous allez pouvoir **vous défouler en toute sécurité**. Tous les avantages d'un **entraînement de type « free-fight »** (combat libre) sans recevoir de coups ! Accessible à tous.



CROSS TRAINING

Cours de **haute intensité** qui combine **suspension de poids** de corps avec le TRX, **utilisation de charges mobiles** avec le Kettlebell, Médecine Ball & **frappes pieds-poings** sur sac de boxe, **karaté...**



SOPHROLOGIE

Une séance collective qui mêle des **exercices et techniques de niveaux variés** avec des objectifs différents (se décontracter, apaiser les pensées, s'endormir, positiver, se calmer...). **On décomprime, on se détend et on apprend à mieux se connaître !**



AQUA DYNAMIC

Imaginez un instant **un dance floor au cœur de la piscine**. Là, votre DJ préféré et son unique obsession : **vous bien-être**. Vous offrir le plaisir de **vous muscler, vous défouler, mieux bouger** (même pas la peine de savoir bien danser, pardon nager ;-))



// BON PLAN BEAUTÉ

SkinCeuticals - Nouveau au *Le Nid'Ô*

SPA
Le Nid'Ô
by club7



SKINCEUTICALS, L'ALTERNATIVE À LA CHIRURGIE ESTHÉTIQUE INTERVIEW DE GRÉGORY RODET, DIRECTEUR DE LA MARQUE



Comment est née la marque SkinCeuticals ? Quelle est votre différence ?

Créée il y a plus de 20 ans par le Dr Pinnell, SkinCeuticals est à l'origine des « cosméceutiques » aux États-Unis. Notre mission est d'améliorer la santé de la peau. Notre promesse unique : développer des soins de pointe aux résultats cliniquement prouvés. L'efficacité anti-âge existe.

Conçus et fabriqués aux USA, nos soins dermoprofessionnels sont utilisés par les médecins, chirurgiens, dermatologues esthétiques, intégrés ou en complément de leurs protocoles et prescrits en relais pour les routines à domicile. Nos formules corrigent les signes de l'âge, protègent la peau et préviennent les dommages futurs.

Qui sont vos clientes ? Comment vous assurez-vous de leur satisfaction ?

Aujourd'hui, nos clientes sur-fréquentent les spa et sur-consomment les soins cosmétiques. Elles ont des routines ciblées, sont en quête de technicité, et s'intéressent de très près aux procédures esthétiques. SkinCeuticals propose une gamme anti-âge visage et corps complète, hautement efficace, ainsi qu'un large choix de protocoles de soins anti-âge pour satisfaire ces clientes exigeantes.



À partir de quand pourrons-nous découvrir les soins et produits SkinCeuticals au Spa Le Nid'Ô ?

Vous pourrez découvrir nos protocoles de soins ainsi que nos produits au Spa Le Nid'Ô à Montpellier courant du mois d'octobre.

Nous aurons le plaisir de proposer aux clientes du Spa une animation spéciale à cette occasion... Restez connectés pour en savoir plus !



Pour la seconde année consécutive, Trip Advisor a remis à notre spa son précieux Certificat d'Excellence. Il honore les établissements qui offrent un **service de qualité** sur la durée et qui ont obtenu d'**excellents avis** de manière constante pendant l'année écoulée. **Une belle récompense pour notre travail qui nous encourage à nous surpasser. :)**

// MON ASSIETTE

Un petit-déj healthy et coloré



Avec les grasses matinées en vacances, vous avez souvent zappé le petit-déj... pourtant crucial ! **Pour la rentrée, le chef du Bazar nous aide à reprendre les bonnes habitudes pour performer toute la journée...**



Frederick PLAUT, chef du Bazar >>>



Smoothie vitaminé :

1. Dans un blender, **mixez** : du jus de **goyave**, le jus d'un **citron vert**, une **mangue** et **quelques glaçons**.
2. Rajoutez des **éclats de coco** et **mixez brièvement**.

C'est prêt !

Granola aux fruits secs :



- 150 g de flocons d'avoine
- 50 g de noisettes non salées
- 50 g d'amandes non salées
- 1 poignée de raisins secs
- Quelques amandes effilées
- Graines de sésame et de courge
- 3 cuillères à soupe de miel

1. **Mélangez** tous les ingrédients.
2. Mettez le **mélange** sur une plaque au four à **150 °C pendant 15 min**. **Remuez** de temps en temps.
3. Une fois refroidi, **concassez le granola** grossièrement.
4. **Ajoutez votre granola** à un yaourt grec.

Bon appétit !

// MES ENFANTS

L'école de natation française



LA NATATION POUR LES ENFANTS, C'EST DU SÉRIEUX !

C'est pourquoi nous avons choisi de nous associer avec **le Club de Palmes de Montpellier et la FNMNS**. Le but : bénéficier de leur expertise et leur savoir-faire **pour dispenser le meilleur apprentissage possible** à vos loulous !
Rencontre avec Jean, le président du Club de Palmes de Montpellier...



À quel âge faut-il commencer la natation ?

Dès 4 mois avec les Bébés nageurs, l'enfant va pouvoir garder le contact avec l'élément liquide qui lui est familier. Il va s'habituer aux sensations (parfois bizarres) de l'eau. Il ne sera que plus à l'aise pour le Jardin Aquatique dès 2 ans et demi et l'apprentissage de la technique à partir de 5 ans.

Comment se passe une séance type ?

Le maître-nageur définit un objectif pédagogique pour chaque niveau. Avec ou sans matériel, des évolutions adaptées aux âges vont déboucher sur l'acquisition de qualités motrices jusqu'à l'autonomie. Le travail sur la respiration, l'équilibre et le gainage va permettre d'acquérir la technique nécessaire aux différentes nages. Le perfectionnement va permettre

de dissocier le travail des membres afin de créer un mouvement plus précis, plus juste et puissant.

« *Le jeu, c'est le moteur initial de l'acquisition de la natation...* »

Quelle est la valeur ajoutée de l'apprentissage par le Club de Palmes ?

Les maîtres-nageurs sauveteurs bénéficient d'une formation interne spécifique. Ils changent régulièrement de public, sont en contact avec d'autres maîtres-nageurs : cela les rend plus performants dans leur pédagogie. Enfin, nous organisons des tests de natation comme le Sauv'Nage pour valider les niveaux des enfants. Leurs acquisitions sont notées sur le carnet personnel d'année en année afin de les suivre au mieux.



- **Initiation, apprentissage, perfectionnement** en mini groupe de 3 à 12 ans, à partir de **45€ / mois**

- **Cours** les mercredis
- **Stages** pendant les vacances de la Toussaint, Février, Pâques, mercredis de Juin & Juillet
- **Bébés nageurs : 198€ les 12 séances**

MERCREDI 12 SEPTEMBRE

PORTES OUVERTES

- **Matin** : Activités découvertes Bébés nageurs & Natation enfants
- **Après-midi** : **Aqua party géante** parents-enfants + Goûter
- **Gratuit // Inscription indispensable au 04 67 707 709**



// ESPACE **BUSINESS** *Vos séminaires au Club*



TENTEZ L'EXPÉRIENCE !

Dans une oasis de verdure à **quelques minutes du centre de Montpellier**, un lieu de travail de **60 m² entièrement équipé** : wifi, téléphone, écran tactile interactif, touch display... **pour accueillir vos réunions, séminaires, formations, showroom...**

P Parking gratuit - Accès facile - tramway ligne 2, bus...



ÉQUIPEMENTS DERNIER CRI - RESTAURATION - LIEU ATYPIQUE



// MA **PLAYLIST** *Pour garder le rythme*



RETROUVEZ LES **MEILLEURS SONS**
DE VOS SÉANCES À **IN & OUT**



// PLUS ZEN LA VIE

7 positions de Yoga

Recommandation :

10 minutes



UNE ROUTINE DÉTENTE FACILE À REPRODUIRE POUR VOUS ÉTIRER



1 Tenez-vous **droit(e)**, les **pieds parallèles** l'un à l'autre. Regardez devant vous. **Inspirez, levez les bras, expirez, joignez les paumes de mains devant le cœur** pour le **geste namasté**.



2 **Levez les bras** pour les coller aux oreilles en **inspirant** et **penchez-vous en arrière** en **expirant**.

3

Tenez-vous **droit(e)** les **pieds parallèles** l'un à l'autre. **Rapprochez le ventre des cuisses** en relâchant la tête et en maintenant la colonne. **Laissez la tête retomber** lourdement et détendez les mâchoires. Vous êtes en **position de la cigogne**.



4 Puis **posez vos mains par terre** et **allongez la jambe droite derrière** en essayant de **pousser le bassin vers le sol**. Répétez le mouvement avec la jambe gauche derrière.

5

À partir de la **position de la planche**, les **pieds écartés** du bassin, **levez les hanches vers le haut** d'une seule respiration jusqu'à ce que votre corps épouse la **forme d'un V**. Regardez entre les jambes. **Rentrez le ventre et les côtes** pour la position du **chien tête en bas**.



6 **Levez les bras** pour les coller aux oreilles en **inspirant** et **penchez-vous en arrière** en **expirant**.



7 Tenez-vous **droit(e)**, les **pieds parallèles** l'un à l'autre. Regardez devant vous. **Inspirez, levez les bras, expirez, joignez les paumes de mains devant le cœur** pour le **geste namasté**.