





Piscine, sauna, hammam, soins du visage haute technologie, massages sur-mesure à quatre mains, hawaïen, lomi lomi, balinais... Offrir une escale détente au Nid'O, c'est offrir une bulle d'oxygène dans le quotidien pour vivre toute la magie d'un moment de sérénité et de profonde relaxation. L'assurance de faire plaisir à coup sûr pour Noël ou la Saint-Valentin.



COFFRET ÉVASION: 76€

- Bassin relaxant avec hydromassage, geysers, nage à contre courant
- Hammam, sauna et douche expérience
- Massage* relaxant sur mesure de 30 min.
- Accès à l'espace relaxation

CARTES CADEAUX (SANS MINIMUM) ET ESCALES DÉTENTE (À PARTIR DE 48€)

À SHOPPER EN 2 CLICS SUR : SPA-LENIDO.FR

// MES SORTIES





DÈS 19H

MUSIQUE LIVE - SURPRISES
TARIF: 15€ (TAPAS + BOISSONS)

Réservation indispensable avant le 10 janvier

1/MA SILHOUETTE, bonnes raisons de se faire coacher

S'ENTRAÎNER OUI, MAIS AVOIR DES RÉSULTATS, C'EST ENCORE MIEUX!

Entre les cours et les machines, **pas toujours facile de savoir quoi faire** dans une salle de sport pour atteindre ses objectifs. Alors pourquoi ne pas tout simplement **demander les conseils d'un pro : le coach sportif**!

COACH POUR TOUS

Pas besoin d'être une star ou un grand sportif pour **bénéficier des conseils d'un pro**. Pour se remettre au sport, progresser, sécher, ne plus avoir mal au dos, se remettre d'une grossesse, arrêter de fumer... **On a tous une bonne raison de se faire suivre par un coach!**



La santé, c'est le sport ! Les personnes atteintes de pathologies chroniques, telles que le surpoids, les maladies cardiovasculaires, les problèmes de dos ou le cancer, peuvent se faire prescrire par leur médecin, du sport sur ordonnance. La Société Française Sport et Santé a décerné à notre salle le label « Salle Sport Santé » qui nous habilite à prendre en charge toutes les personnes concernées.



SÉCURITÉ

Le coach va analyser votre profil et effectuer un bilan sportif en fonction de vos antécédents : sportif novice, intermédiaire, confirmé, de votre état de santé global. Il déterminera ainsi les axes à travailler par le biais d'exercices adaptés et s'assurera que vous exécutez les bons mouvements et les bonnes postures afin d'éviter toute blessure inutile.

DES RÉSULTATS

Que vous soyez débutant ou confirmé, **faire appel à un coach sportif va booster vos performances** en un temps record. Exit la routine. Le coach varie les séances pour solliciter vos muscles toujours de façons différentes et éviter la lassitude. Il vous apportera une grande rigueur car il est soucieux que vous respectiez les consignes. il mesure précisément votre progression pour faire évoluer vos séances.

MOTIVATION À BLOC

La **régularité** et le **soutien** du coach vont être déterminants dans votre **progression**. Pas envie d'aller au sport parce que vous êtes fatigué ou parce qu'il pleut ? Ne cherchez plus d'excuse! Avoir des rendez-vous programmés avec votre coach sera un réel moteur. Et surtout, constater que vos efforts sont payants va vite vous donner des ailes!

DÉPASSER SES OBJECTIFS

Il saura faire tomber les barrières mentales pour vous emmener beaucoup plus loin que vous ne l'auriez imaginé. Vous préparez un concours, une compét, un grand événement ? Physiquement et mentalement, le coach saura vous mettre en condition, et si besoin, vous remotiver pendant vos phases de doutes. Yes you can!

BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE

Être suivi par un coach va vous permettre de **gagner en rigueur**, **endurance**, **explosivité et d'acquérir un nouvel état d'esprit**. Vos entraînements deviendront rapidement de réels moments de plaisir. Plus de confiance en vous, moins de stress, amélioration de votre hygiène de vie (alimentation, tabac, sommeil...), c'est tout votre équilibre qui va s'en ressentir. Être bien dans son corps, **c'est la base pour être bien dans sa vie**!



MA FAMILLE Club by Pepito



Trop compliqué de faire du sport quand on a des enfants ? S'organiser pour les faire garder, trouver l'énergie... Qu'à cela ne tienne ! Tous les dimanches matin, avec le Social Club by Pepito, nous vous proposons des séances familiales inédites où les participants, de 2 à 70 ans, font du sport tous ensemble.



Interview de Pepito

Que propose-tu au Social Club?

Chaque séance est différente et bien-entendu, les exercices sont adaptés à chaque âge.

Je veux surprendre les participants pour éviter l'effet de lassitude et solliciter leur corps toujours différemment.

C'est comme ça que l'on garde la motivation toute l'année et que l'on obtient des résultats. Le sport, c'est fait pour s'aérer le corps et l'esprit au sens propre comme au figuré. Alors on se donne rendez-vous à In & Out et on sort le plus possible : le Parc Méric, les 4000 Marches de Valleraugue, le Pic Saint-Loup, la plage... On se bouge!

Qu'est-ce que cette synergie parentsenfants apporte à tes séances ?

Les enfants ne sont pas habitués à voir leurs parents transpirer, faire des efforts physiques et se surpasser. Ils sont admiratifs et leur regard stimule beaucoup leurs parents.

Quant aux enfants, ils sont bien plus capables qu'on ne le pense. Ils réfléchissent beaucoup moins et ne se mettent pas autant de barrières que nous, adultes. Ils se sentent aussi challengés car ils veulent montrer aux grands qu'ils réussissent!

Et côté ambiance ?

C'est vraiment ouvert et convivial. Les adhérents peuvent venir accompagnés de leurs enfants, conjoint ou amis. Les séances se terminent souvent par un goûter ou un brunch. Les enfants jouent ensemble, les adultes sympathisent, il y en a même qui s'aident à trouver du travail. Ils sont d'autant plus ravis que les résultats sont là : ils prennent confiance en eux, et en quelques mois, croyez-moi, beaucoup flottent dans leurs tenues

INFOS PRATIQUES:



DIMANCHE - 10H / 12H PARTICIPATION AU CHAPEAU

// MA SALLE OUT FITNESS

À IN & OUT la satisfaction de nos clients est notre moteur ! Nous vous avons écoutés...

+ DE COURS COLLECTIFS, **POUR TOUJOURS**

+ SE SURPASSER!

• IN & OUT camp - nouveaux créneaux :

et vendredi - 18H00 & 19H00

Pilates - nouveau cours : Mercredi - 19H30, avec Jade

• Aquadynamic : Lundi - 12H30

Mercredi - 12H30, les parents peuvent venir avec leurs enfants

11 MON LOOK 4 coiffures pour le sport



SPORTIVE ET STYLÉE JUSQU'AU BOUT DES CHEVEUX!

Nathalie notre coloriste visagiste experte vous propose 4 idées de coiffures pour être stylée lorsque vous faites du sport.



La tresse épi :

- 2. Prenez une mèche fine située sur l'extérieur et ramenez-la à l'intérieur de la séparation.
- 3. Faites pareil de l'autre côté.

2 tresses:

- 1. Séparez votre chevelure en 2 parties égales.
- 2. Attachez l'une des parties pour ne pas mélanger les cheveux par la suite.
- 3. Commencez à réaliser la tresse collée en rajoutant des mèches au fur et à mesure.
- 4. Munissez-vous d'un élastique pour fixer la tresse.
- 5. Effectuez la même chose de l'autre coté.



Denii-attache renversée :

- 1. Relevez la partie supérieure de vos cheveux pour une demi-couette.
- 2. Fixez avec un petit élastique invisible, divisez en deux.
- 3. Renversez à l'intérieur de votre couette.

Chiquon boule:

- 1. Brossez, effectuez une couette.
- 2. Enroulez les cheveux et fixez avec des pinces à chignon.



RDV: **04 67 707 709** & SUR NOTRE SITE: **SPA-LENIDO.FR**



BON PLAN COIFFURE: PARRAINEZ UN PROCHE

10€ DE RÉDUCTION SUR VOTRE PROCHAINE PRESTATION **AU SALON DE COIFFURE DU SPA** ALORS PARLEZ-EN, ÇA VOUS RAPPORTE ;-)

// MON ASSIETTE





Pour un apéro festif, le chef du Bazar vous propose 3 recettes à réaliser en 5 minutes chrono pour épater vos invités.



Frederick PLAUT, chef du Bazar

Verrine de concombre, Granny Smith & mousse de betterave :

- 125 g de mascarpone
- 1 concombre épluché, vidé en petits des
- 1 Granny Smith avec la pear en petits des
- ullet 2 betteraves cuites
- 1. Mixer les betteraves cuites avec sel, poivre et vinaigre balsamique.
- 2. Mélanger au mascarpone.
- 3. Monter la verrine en superposant les couches.

Boules de chèvre frais en trilogie :

- Palets de clievre frais
- Raisins secs
- Baies de Goji
- Ciboulette
- Sel, powre
- 1. Concasser les baies et les raisins secs, ciseler la ciboulette, et réserver chaque ingrédient dans des bols séparés.
- Rouler les palets de chèvre en petites boules, les panner avec chaque ingrédient pour couvrir la quasi totalité de la sphère.
- 3. Piquer les boules à l'aide de petits pics en bois et servir sur un lit de mesclun à l'huile d'olive.

Tartare de langoustine et fruits de la passion :

- 3 fruits de la passion
- 15 langoustines décortiquées
- 1 jus de citron vert
- 5 fevilles de basilie
- 1 trait d'huile d'olive
- · Sel fin

- 1. Couper les fruits de la passion en 2, les vider de leur chair, les nettover et mettre de côté.
- 2. Couper les langoustines le plus finement possible en petits cubes « façon tartare ».
- 3. Mélanger avec le reste des ingrédients et servir dans les coques.

Chef d'entreprise et sportif

INTERVIEW D'YVES MOUTOU

Pouvez-vous nous présenter votre activité professionnelle?

Je suis expert comptable et commissaire au comptes, associé d'un cabinet important au niveau mondial: PWC.

Pourquoi avoir choisi In & Out Fitness et le Club 7?

J'ai choisi In & Out Fitness et le Club 7 il y a presque dix ans, parce que le Club 7 était très en avance par rapport à la concurrence sur la prestation offerte : qualité du lieu et des constructions, modernité des appareils, diversité des cours collectifs.

Qu'est-ce que le sport vous apporte au

Le sport m'apporte du plaisir, de la détente psychique et donc de la joie de vivre.

Vous pratiquez également un sport outdoor, en quoi la pratique en salle est complémentaire?

La salle est vraiment complémentaire à la pratique de sports outdoor. La salle permet justement de faire autre chose en terme d'effort musculaire qui va permettre de progresser dans les sports que l'on pratique : vélo, ski, windsurf en ce qui me concerne. Je n'ai jamais été aussi « bon » par

rapport à moi-même en vélo depuis que j'ai fait des cours avec Ludo. Et puis on n'a pas toujours le temps d'une longue séance de sport. La salle est complémentaire et permet de s'entraîner un peu en semaine pour être au top le weekend

Comment trouvez-vous le temps de concilier votre emploi du temps chargé avec vos séances à la salle ? Des conseils pour y arriver ?

C'est juste une question de choix, de volonté. On a toujours le temps de venir à la salle dans la semaine. C'est tellement réparateur psychologiquement quand je suis un peu stressé qu'au contraire je gagne du temps à venir. Je suis plus efficace dans mon travail si je viens au Club 7.

Quel est votre entraînement type?

Cela dépend de mon humeur. Partois je fais du cardio en solitaire : course à pied ou vélo. Parfois je vais en cours. Les cours sont parfaits pour moi. Ils m'offrent la possibilité de faire travailler d'autres muscles que ceux que j'utilise dans ma pratique de sport outdoor. Ils me font gagner en souplesse.

Quel genre de sportif êtes-vous ? Un performer ? Sport-détente ?

Je suis plutôt un performer : toujours faire mieux que la veille, gagner quelques minutes sur un parcours vélo. Le Club 7 me permet aujourd'hui d'aimer encore plus le sport, de savoir que je vais continuer encore longtemps à en faire et même encore progresser. Mon adhésion au Club 7. c'est certainement la dépense qui m'est la plus profitable dans la vie...







