

// MA SILHOUETTE



Objectif Bikini : JE MISE SUR LE COMBO



> LE LPG, C'EST QUOI ?

Riche de 30 ans de recherche scientifique, LPG est la seule technique non-invasive de stimulation mécanique de la peau. Elle permet de réactiver naturellement le métabolisme des cellules. LPG est ainsi une technique 100 % naturelle qui respecte votre peau. Elle est sans ondes, sans bistouri, sans effet secondaire, parfaitement indolore et n'utilise ni injection ni produit chimique.

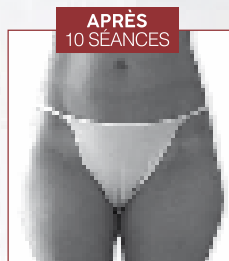
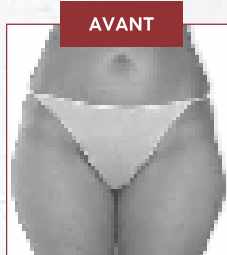
> 100 % SUR MESURE

Un bilan permet de déterminer le programme.

- **Les femmes** : bras, dos, taille, ventre, culotte de cheval, fesses, cuisses, genoux, mollets.
- **Les hommes** : bras, dos, pectoraux, taille, ventre, cuisses.

L'intensité du soin est optimisée par notre praticienne spécialement formée.

Les séances peuvent durer de 10 à 35 min et la stimulation s'adapte précisément à chaque identité de peau.



> DE VRAIS RÉSULTATS

Intelligemment stimulées, votre peau et votre silhouette vont être capables d'opérer d'incroyables transformations. Le LPG va avoir plusieurs actions :

- **Déstocker** les graisses résistantes et localisées et donc la perte de centimètres
- **Lisser** la peau d'orange
- **Redensifier** naturellement le derme
- **Raffermer**

Les résultats seront visibles dès la 3^{ème} séance ! C'est tellement stimulant de voir sa silhouette se redessiner si rapidement... De quoi se redonner le moral et redoubler d'effort côté assiette et à la salle non ?

LE LPG VU PAR LÉA

Blog Mode in Montpellier

« ...oui j'ai perdu en centimètres et la cellulite, qui était bien incrustée à cause des Mc Do de mon enfance, a vraiment bien diminuée ! »



VOUS OFFRE VOTRE BILAN



LANCEMENT DES CURES

À PARTIR DU 15 AVRIL...
RESTEZ CONNECTÉS !

> UN EFFORT MINIMAL POUR UN EFFET MAXIMAL

LE POWERPLATE = ACCÉLÉRATEUR DE RÉSULTATS

- **IMPACT SUR LES MUSCLES POSTURAUX**
- **IMPACT BÉNÉFIQUE SUR LA SILHOUETTE**
- **IMPACT BÉNÉFIQUE SUR LA CIRCULATION SANGUINE**

Préparateur physique de sportifs pros et notamment des VIPERS (l'équipe de Hockey montpelliérain évoluant en D1), spécialiste en réathlétisation, Eddy-Marc nous donne 5 positions clés à faire sur le powerplate pour en finir avec les capitons !

Merci à la blogueuse Les envies de Georgette :)
Suivez ses aventures sportives sur lesenviesdegeorgette.net



Eddy-Marc

POSITIONS CLÉS



Triceps avec maintien sur swiss ball pour des bras raffermiss et ultra toniques



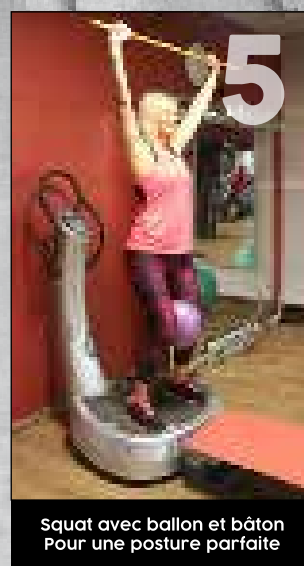
Abdos bosu Pour une sangle abdominale en béton



Abdos avec élastique Pour des obliques explosifs



Le pont step Pour des fessiers sublimes



Squat avec ballon et bâton Pour une posture parfaite

« ... adepte du Powerplate depuis 18 ans, je suis convaincue de ses effets bénéfiques : maintien de sa masse musculaire et effet galbant. Bien évidemment, la pratique doit être hyper régulière. Le coaching est essentiel, particulièrement bien pratiqué par Eddy et Ludo. Ils travaillent la position afin d'optimiser au maximum les effets. »

VIRGINIE ADHÉRENTE

// MES SORTIES



Ça bouge au restaurant le Bazar



- **NOUVELLE CARTE D'ÉTÉ**
À VENIR DÉCOUVRIR DÈS AVRIL
- **SOIRÉES MUSIQUE LIVE**
1 FOIS PAR MOIS À PARTIR D'AVRIL
TAPAS, PLANCHES À PARTAGER & À LA CARTE
- **LE BAZAR, CE SONT NOS CLIENTS**
QUI EN PARLENT LE MIEUX :

★★★★★
« J'ai rarement vu un personnel autant au petit soin, aussi pro. **Tout était super.** Nous avons vraiment passé un bon moment. Le repas était **parfait** ! Merci je recommande vivement et sans hésitation. »

STEPHANE D.
Google, janvier 2019

★★★★★
« Produits frais, **accueil sympathique.** Personnel très arrangeant. Tartare de bar, aiguillettes de thon marinées, mi-cuit au chocolat et pavlova ananas passion **au top !!** »

FRANCK M.
Google, février 2019

★★★★★
« Tout est fait pour que vous passiez un **agréable moment.** (...) Une fois sur place vous ne pourrez que constater un accueil chaleureux, **un service exemplaire** et des plats succulents... **Aucune fausse note !** »

NAT,
Google, décembre 2018

// À VOS AGENDAS

PURA VIDA FESTIVAL
2 JOURS AUTOUR DU BIEN-ÊTRE
ET DE LA PENSÉE POSITIVE.
Sport, ateliers, conférences, food, chill...
29 > 30 JUIN

JUILLET
STAGES KIDS Sport
du rire,
du sport
& du fun
en perspective !
Dès 3 ans

ClubZ Actu.
MONTPELLIER RIEUGLONGUE

MARS
AVRIL
MAI
2019

MA SANTÉ
Evénement :
"la santé, c'est le sport !"

MES ENFANTS
Stages de natation

MA BEAUTÉ
la femme
mise à l'honneur

MON STYLE
Coiffure
blond absolu

MA SILHOUETTE
Objectif Bikini !
je mise sur le combo
LPG + POWERPLATE

IN & OUT FITNESS by clubz
SPA Nido by clubz
LE TENNIS by clubz
le Bazar RESTAURANT