

## Fitness First lance la Zumba!

Avec la Zumba, on vibre et on se remplit d'énergie, on danse emporté par la musique et la bonne humeur, pourtant on dessine sa silhouette et on tonifie ses muscles...



La Zumba est née dans les années 90, de l'inspiration d'un chorégraphe colombien et professeur de fitness, Alberto Perez. Il a eu l'idée ingénieuse de combiner des rythmes latins entraînants, avec des mouvements issus du Fitness pour coller aux aspirations de ses élèves. La Zumba s'exporte et connaît rapidement un succès fulgurant aux Etats-Unis.

### La Zumba ? Que signifie ça ?

La Zumba est une discipline qui procure un sentiment d'évasion en laissant son corps se mettre au rythme et dans l'ambiance des pays sud-américains. Sur un air de mambo, salsa, samba, flamenco, reggaeton, merengue... on s'approprie un peu la sensualité latine, à l'aise avec son corps et la maîtrise de ses sens.

La chorégraphie de la Zumba est composée de mouvements simples qui apportent une plus grande souplesse, une bonne endurance cardio-vasculaire et une tonification musculaire de l'ensemble du corps, sans oublier les résultats visibles sur la silhouette. Cuisses et ventre sont raffermis, fesses bombées...

#### Zumba en chiffres...

- 500 calories brûlées /h
- 11000 moniteurs de Zumba
- 35 pays, 2 millions d'inscrits
- 3 millions de DVD vendus

Les cours de Zumba sont dans les clubs Fitness First depuis le 13 mars 2009  
[www.fitnessfirst.fr](http://www.fitnessfirst.fr)

# WATTBIKE

Le Wattbike est le premier vélo indoor capable de reproduire la totalité des sensations éprouvées sur route et de fournir des informations pertinentes afin d'améliorer sa technique. De nombreuses fonctions complètent également ce vélo indoor. Sur l'écran, pas moins de 15 données sont disponibles : le temps écoulé, la cadence, la puissance, l'énergie dépensée, etc. Il permet de suivre et d'analyser des performances sur une gamme exhaustive de paramètres différents, tout en garantissant la précision et la pertinence du retour d'informations. Mais la véritable nouveauté de ce vélo, c'est son « graphe polaire » qui révèle en temps réel la puissance des coups de pédale des deux jambes. Ce vélo indoor se prêtant aussi bien à la rééducation qu'aux sportifs de haut niveau ou amateurs de sport, il permet un entraînement à domicile en solitaire ou en groupe. Effectivement, avec le logiciel Wattbike Expert, il est aussi possible de partager ses performances avec le monde entier et de se comparer à ses adversaires grâce à l'organisation de courses virtuelles en temps réel. Cet appareil, en plus d'une navigation très intuitive, est écologique. Ne comportant ni pile, ni courant électrique, son écran fonctionne à la sueur du front de son utilisateur. L'énergie de la roue recharge automatiquement sa batterie par un générateur intégré.



[www.wattbike.fr](http://www.wattbike.fr)

# RUN PERSONNAL

Le tapis de course qui s'intègre à votre intérieur...



**Technogym lance un nouveau concept : le Run Personal. Ce tapis roulant a su, tout comme les autres produits de la gamme, combiner parfaitement une technologie avant-gardiste et un stylisme unique.**

Comme Kinesis Personal, Antonio Citterio, le designer de Technogym, bouscule une fois de plus les standards des appareils de fitness en associant un produit au design italien et une solution compacte, silencieuse et d'une grande sécurité d'utilisation. Plus de 20 millions de personnes dans le monde ont déjà opté pour les produits de cette marque, en particulier les athlètes des Jeux Olympiques.

### Quelles fonctionnalités ?

La ligne élégante de ce nouveau tapis de course repose sur des matériaux élégants, comme le verre

et l'aluminium poli, jamais utilisés jusqu'ici dans ce type d'équipements. Il offre toute la batterie de gadgets high-tech déjà présents dans les autres produits de la marque : écran tactile de 19 pouces incorporé, accès à la TNT et au wifi, connexion iPhone/Ipod, port USB, portail de jeux, possibilité de programmer ses exercices d'entraînement favoris...



### Pour qui ?

Les particuliers en quête de sérénité et qui veulent, sans quitter leur domicile, réaliser des exercices les aidant à parvenir à un équilibre intérieur de bien-être, mais aussi les hôtels disposant de suites wellness. Ce concept entièrement inédit offre des solutions personnalisées pour s'entraîner dans l'intimité de sa chambre et en complément de son entraînement en club de remise en forme.

A noter que le Run Personal sera présenté en septembre 2009 à l'occasion du salon Maison & Objet.

# ArmaSport

des tapis de sport sans aucun risque pour la santé



Armacell a présenté une nouvelle génération de tapis fabriqués sans plastifiants phtaliques au salon Mondial Body Fitness de Paris. Comme l'a relevé le magazine « Ökotest » dans son édition de novembre 2005, la grande majorité des tapis de gymnastique contient une quantité non négligeable de plastifiants phtaliques, une substance nocive. Les phtalates sont ajoutés aux produits en matière synthétique afin de les assouplir et de pouvoir les plier. Ces substances pénètrent dans le corps par la peau et sont suspectées avoir une

incidence sur la fertilité des personnes. Contrairement à la composition des jouets d'enfants et des produits cosmétiques, les tapis de sport ne sont soumis à aucune obligation en matière de plastifiants. La nouvelle génération de tapis ArmaSport prouve bien qu'il est possible de renoncer totalement aux plastifiants phtaliques. Armacell a renoncé aux phtalates dans la composition de ses nouveaux tapis et utilise une substance ne présentant aucun risque pour la santé qui a été développée spécifiquement pour la fabrication de jouets d'enfants ainsi que d'emballages de produits alimentaires et médicaux. Cette modification de la composition des tapis n'a aucune répercussion sur leurs propriétés physiques : les tapis conservent leur flexibilité, leurs propriétés d'amortissement, et restent aussi antidérapants et robustes que les tapis de la génération précédente. L'aspect sanitaire a constitué la toute première priorité lors du développement des tapis ArmaSport : tous les tapis ArmaSport ont été testés selon la norme EN 12503 et remplissent

ainsi les exigences spécifiques en matière d'amortissement permettant une utilisation dans les écoles, les salles de sport et lors de compétitions. Les tapis ArmaSport ne contiennent pas de latex et conviennent donc aux personnes allergiques ou présentant une sensibilisation au latex. La sensibilisation au latex est susceptible d'apparaître lors d'un contact régulier entre la peau et cette substance extraite de l'hévéa, cet arbre originaire du Brésil. Une fois contractée, une sensibilisation persiste généralement pendant la vie entière. Il ne reste donc à la victime que l'échappatoire d'éviter tout contact avec le latex naturel. Jusqu'ici les matériaux contenant du latex n'ont pas été soumis à l'étiquetage, une mesure de prévention pourtant susceptible de protéger les personnes allergiques.



Armacell Benelux S.A.; Customer Service,  
Rue des Trois Entités, 9,  
B-4890 Thimister-Clermont  
mail: [info.benelux@armacell.com](mailto:info.benelux@armacell.com)



**Formation internationale**  
[www.fitness-academy.fr](http://www.fitness-academy.fr)  
[contact@fitness-academy.fr](mailto:contact@fitness-academy.fr)

**Arnaud Cior**

Directeur  
de l'équipe  
pédagogique







**Cours Collectifs**



**Coaching**



**Pilates**

**L'équipe de Fitness Academy**

- organise pour vous vos séminaires d'entreprises
- est à votre écoute pour tous conseils en fitness

**Formations Découvertes**  
**Formations Pro**

- Fitness
- Coaching
- Pilates
- Présenter
- Gymstick
- Secourisme
- Prépa B.P
- Nutrition
- Self Vigilance

Demande de Rappel GRATUIT disponible sur le site

En partenariat avec

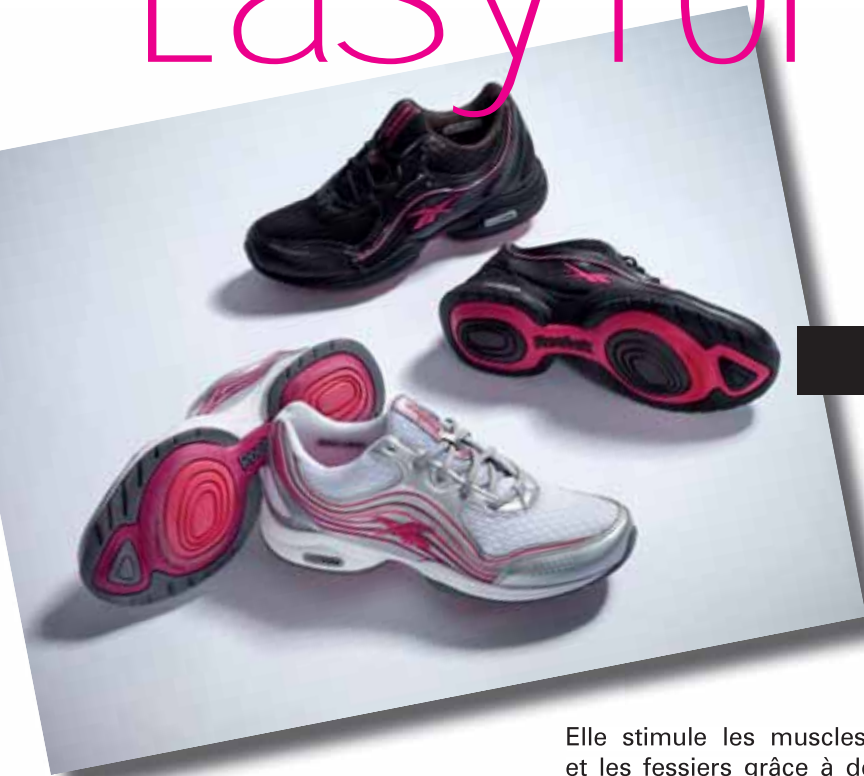


Possibilité de prise en charge par le F.S. Formation

# EasyTone

## de Reebok

Belle et réellement efficace



les nouvelles  
chaussures  
tonifiantes

Elle stimule les muscles des jambes et les fessiers grâce à des coussinets d'équilibre intégrés dans la chaussure. Ils sont conçus pour créer une instabilité naturelle lorsque la femme marche pour donner une sensation de marcher sur du sable. Cette micro instabilité oblige les muscles à s'adapter et les fait ainsi travailler davantage. Ces performances sont le fruit d'une technologie exclusive Reebok mise

au point par un ancien ingénieur de la NASA, Bill McInnis. Il dirige le pôle innovation de Reebok, et a passé 18 mois à perfectionner le coussinet d'équilibre inséré dans la semelle de la chaussure et qui crée une certaine instabilité à chaque pas.

Cette technique a permis d'obtenir des améliorations spectaculaires lors des tests en laboratoire et a pu être appliquée à la conception de cette chaussure sans gâcher le look.

La gamme Easytone de Reebok est disponible en trois modèles pour couvrir toutes les activités et pour répondre aux goûts de chacune, de la sportive à l'adepte d'un style décontracté.

Reebok a fait un pas de géant sur le marché de la chaussure de sport, avec le lancement du modèle Easytone, en s'engageant à remodeler les jambes et les fesses de toutes les femmes, rien qu'en marchant. Avec son nouveau système, composé d'un coussinet d'équilibre, la chaussure Easytrone de Reebok arrivera à partir de septembre 2009.

Belle et réellement efficace, la chaussure Easytone de Reebok connaît déjà un franc succès aux Etats-Unis, où elle a été lancée en février dernier. Des tests, effectués en laboratoire par une université indépendante, ont montré qu'en portant Easytone, au lieu d'une chaussure de sport classique, une femme pouvait augmenter la stimulation de ses fessiers de 28 %.

### 10eme Salon du Fitness et de la Remise en forme de Grande-Synthe

Les 21 et 22 novembre 2009  
Palais du littoral

Renseignements / Inscriptions :  
Email : [maite.fit@hotmail.fr](mailto:maite.fit@hotmail.fr)  
Tel : 06.18.29.40.05

entrée  
visiteurs  
gratuite



Jeremy Garcia



Remy Huleux



Renald Petronne



Morgan Moreau



Maïté Sébille



Audrey Fourcade



Benoit Mallet



