

es13

L'EXPERT DES LOISIRS
pour les jeunes de + de 55 ans

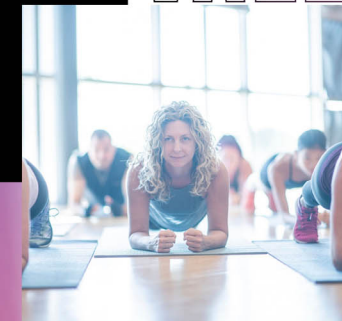
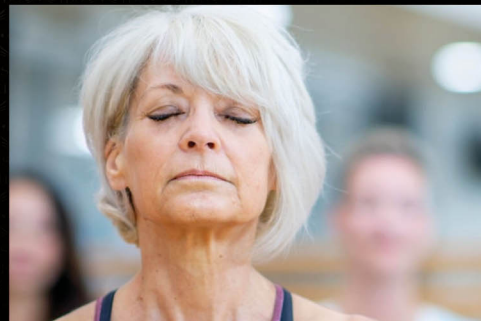


ENJOY

YOUR WORLD FUTURE



RSE



PLANET
FITNESS
GROUP

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

A VOUS DE JOUER !

Vivez une expérience de fitness extraordinaire grâce à une pratique du sport stimulante, riche en sensations, en plaisir et en résultats.

POURQUOI PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Elle contribue à **améliorer le bien-être corporel et mental** : prévention des risques cardio-vasculaires, du diabète, de l'ostéoporose ou encore de certains cancers, amélioration du bien-être physique mais aussi mental (moral, réduction du stress et des insomnies...).

POURQUOI AVEC NOUS ?

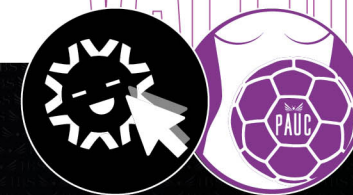
Parce que nous nous sommes entourés de spécialistes du sport avec des équipements de pointe !

Dans la salle d'entraînement des joueurs du PAUC à l'Arena du Pays d'Aix et chez PLANET FITNESS, découvrez différentes disciplines encadrées par des professionnels diplômés.

AGISSONS ENSEMBLE !

Pas bête pour la planète !

Pensons aux éco-gestes en faisant du covoiturage et en amenant sa gourde pour limiter la consommation de bouteilles en plastique.



HANDFIT

DISCIPLINE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'ingrédient essentiel est de travailler les muscles profonds pour un corps plus fort. Une ceinture abdominale plus tonique vous rend meilleur dans la vie de tous les jours comme dans vos activités sportives préférées.

Ce programme affute le torse et les muscles de soutien qui connectent le haut du corps au bas du corps. C'est idéal pour raffermir le ventre et les fessiers, ainsi que pour améliorer la force fonctionnelle et en prévention des blessures.

LES BÉNÉFICES

Le HANDFIT est un programme donnant des résultats rapides qui vous rendra plus fort et vous affinera. Vous pourrez repousser vos limites continuellement, peu importe votre condition physique :

- Renforcer la stabilité et la force du centre du corps
- Tonifier les abdos, les fessiers et le dos
- Améliorer la posture et le contrôle du mouvement
- Développer la résistance musculaire
- Plaisir et partage d'émotion & cohésion de groupe



LES MILLS

THE TRIP

DISCIPLINE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

THE TRIP est une expérience sportive entièrement immersive qui combine un entraînement de vélo indoor à pics multiples avec un voyage à travers des mondes créés numériquement. Avec son écran de cinéma et son système audio, THE TRIP pousse votre motivation et votre énergie au niveau supérieur, brûlant ainsi un paquet de calories.

LES BÉNÉFICES

Cette activité réduit considérablement le taux de graisse dans votre sang. De plus, elle renforce les muscles de votre cœur et améliore votre circulation sanguine. Votre endurance sera également boostée, car le biking fait travailler vos capacités respiratoires.

- Améliorer la capacité cardio-respiratoire
- Brûler les calories et les graisses
- Améliorer la condition physique



FULL BODY TRAINING

DISCIPLINE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Reconnectez-vous à votre corps et vos sensations grâce à une pratique douce du yoga. Affermissement du corps, soulagement des muscles, bien-être et harmonie...

Les bénéfices du FULL BODY TRAINING se font sentir dès la première séance. Vous ressentirez un apaisement général, profiterez d'une meilleure circulation et d'une plus grande énergie globale. Les douleurs de dos, de jambes ou d'autres parties du corps seront rapidement soulagées si vous pratiquez régulièrement.

Vous aurez peut-être envie de changer quelques habitudes dans votre mode de vie en parallèle !

LES BÉNÉFICES

- Développement de la souplesse
- Réduction du stress
- Amélioration des capacités du système respiratoires et cardio-vasculaires
- Diminution des douleurs inflammatoires et articulaires
- Fortification du dos (meilleure posture)
- Augmentation de la concentration
- Améliorer la posture et le contrôle du mouvement
- Développer la résistance musculaire

Tout le monde peut le pratiquer quel que soit votre âge, votre condition physique ou votre niveau d'entraînement.



PLANNING & TARIF

BOUGEONS ENSEMBLE !

Il n'y a plus d'excuse pour ne pas prendre soin de son corps et son esprit.

Que vous soyez débutant ou confirmé, venez essayer le programme SANTÉ & BIEN-ÊTRE du PAUC, pratiquer une activité physique et sportive près de chez vous. Notre équipe se triendra à votre disposition pour mieux vous accompagner.

TOUT COMMENCE ICI !

COURS D'ESSAIS GRATUITS DU 09 AU 20 OCTOBRE

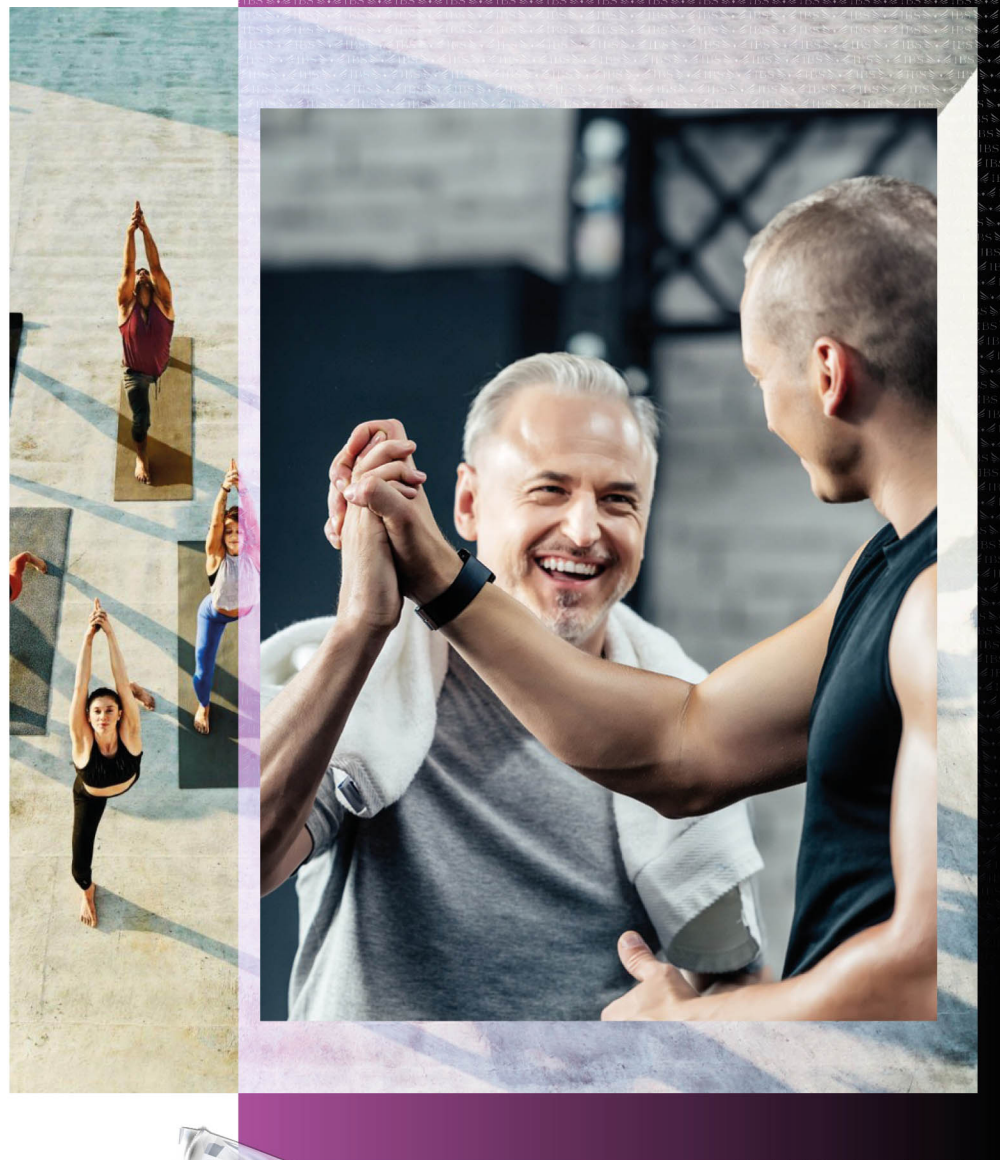
LUNDI	MERCREDI	VENDREDI
9h-10h	9h-10h	9h-10h
HANDFIT	LES MILLS THE TRIP	FULL BODY TRAINING
ARENA	PLANET FITNESS	ARENA

- ACCÈS À TOUS LES COURS

(hors vacances scolaires) - (hors indisponibilité de la salle)

TARIF À L'ANNÉE* **85€^{TTC}** /personne

Ce tarif est du 23 octobre 2023 à fin juin 2024, et inclu la licence HANDFIT
CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE



RENSEIGNEMENTS

DIRECTEMENT AUPRÈS DES PÔLES



L'EXPERT DES LOISIRS
pour les jeunes de + de 55 ans

AIX EN PROVENCE

3 av Baudouin
13090 Aix en Pce
04 42 52 53 61

ARLES

31 rue de Chartrouse
13200 Arles
04 90 96 00 90

AUBAGNE

10 av Joseph Fallen
13400 Aubagne
04 42 01 63 01

GANAY

8 bd Ganay
13009 Marseille
04 91 78 84 43

ISTRES

La Regalido
Chemin du Castellan
13800 Istres
04 42 55 14 85

JEAN MARTIN

10 rue Jean Martin
13005 Marseille
04 13 31 04 02

LA DURANNE

245 av Augustin Fresnel
13100 Aix en Pce
04 42 28 30 30

LA TIMONE

58 av de la Timone
13010 Marseille
04 13 31 03 84

LA VALBARELLE

170 bd de la Valbarelle
13011 Marseille
04 13 31 05 91

LE DORMOY

33 rue Marx Dormoy
13004 Marseille
04 13 31 03 96

LE FLORIAN

197 bd de Pont de Vivaux
13010 Marseille
04 13 31 04 64

LE VERDURON

15 allée des Vignes
13015 Marseille
04 13 31 04 93

LES OLIVES

259 av des Olives
13013 Marseille
04 13 31 04 00

MARSEILLE NORD

Centre Culturel de la
Rose,
Traverse de la
Semoulerie
13013 Marseille
04 91 66 46 04

PELISSANNE

247 ch. des Cigales
13330 Pelissanne
04 13 31 05 95

ROME

118 rue de Rome
13006 Marseille
04 91 92 10 01

SIEGE SOCIAL

148 rue Paradis
13006 Marseille
04 91 04 78 00

ST JOSEPH

25 bd Dorgeles
13014 Marseille
04 13 31 03 81

