

**HIGH  
QUALITY  
GYM**  
LOFTING



*My*  
**LOFTING**

**SALLE DE SPORT CONCEPT**

# Merci

## BIENVENUE CHEZ LOFTING

**Lofting (déf.)** : méthode scientifique de design utilisée en aéronautique pour créer les courbes les plus aérodynamiques et les plus harmonieuses de tout corps.

**NOTRE PHILOSOPHIE** : VOUS DONNER LES MOYENS D'OBTENIR LE MEILLEUR DE VOUS-MÊME, EN PRENANT PLAISIR À MANGER ET EN PROFITANT DES PLAISIRS DE LA VIE.

**DEPUIS 35 ANS**, LOFTING N'A DE CESSE DE S'AMÉLIORER AFIN DE VOUS PROPOSER LA MEILLEURE EXPÉRIENCE POSSIBLE ET VOUS DONNER ENTIÈRE SATISFACTION

**NOS COACHS** SONT À VOTRE SERVICE POUR VOUS AIDER À DÉPASSER VOS LIMITES, MAIS AUSSI À VOUS RENDRE AUTONOME ET AVOIR DE VRAIS RÉSULTATS DURABLES.

**RÉSERVEZ** DE SUITE VOTRE BILAN CORPOREL ET COACHING SUR L'APPLI LOFTING

**LOFTING**

SALLE DE SPORT **CONCEPT**

# Règles d'or

## CONFORT, SÉCURITÉ ET HYGIÈNE



**VOS CHAUSSURES DE SPORT SONT RÉSERVÉES À LA SALLE**



**BADGER EST OBLIGATOIRE À L'ENTRÉE DU CLUB**



**LE SAC DE SPORT EST À DÉPOSER AUX VESTIAIRES**



**CASIER FERMÉ = SÉCURITÉ ! À LIBÉRER EN PARTANT**



**SOYEZ À L'HEURE AUX COURS POUR VOTRE SÉCURITÉ**



**LA SERVIETTE EST INDISPENSABLE À CHAQUE SÉANCE**



**NETTOYEZ VOS MACHINES APRÈS UTILISATION**



**LA DISCRÉTION EST DE MISE AVEC VOTRE SMARTPHONE**

# LOFTING

SALLE DE SPORT **CONCEPT**

# L'appli LOFTING

**TOUT LE CLUB DANS LA POCHE**



**LOFTING**  
SALLE DE SPORT **CONCEPT**

# Bilan corporel

BALANCE MÉDICALE **seca**

MESUREZ VOTRE COMPOSITION CORPORELLE  
ET DÉCOUVREZ VOTRE :

- IMC
- MASSE MUSCULAIRE
- MASSE GRAISSEUSE
- MASSE HYDRIQUE
- GRAISSE VISCÉRALE
- ÉTAT DE FORME
- MÉTABOLISME

**3x/AN**

**LOFTING**

SALLE DE SPORT **CONCEPT**



# Conseils sportifs

## BOUGEZ +++

**ECHAUFFEZ-VOUS** AVANT VOTRE ENTRAÎNEMENT  
AFIN D'ÉVITER TOUTE BLESSURE

**HYDRATEZ-VOUS** TOUT AU LONG DE VOTRE SÉANCE

**ÉTIREZ-VOUS** APRÈS LA SÉANCE POUR REGAGNER  
LA MOBILITÉ TOUT EN VOUS DÉCONTRACTANT

**VARIEZ** VOS ENTRAÎNEMENTS POUR UN MAXIMUM  
DE RÉSULTATS

**TRAVAILLEZ TOUS LES MUSCLES** DU CORPS POUR  
UN ÉQUILIBRE HARMONIEUX, MAIS AUSSI POUR  
BRÛLER + DE CALORIES

CARDIO	RENFORCEMENT	SOUPLESSE
+ COEUR - GRAISSE + SOMMEIL - STRESS	+ SILHOUETTE + FORT + CONFIANCE - BLESSURES	+ MOBILITÉ + POSTURE + ZEN - BLESSURES

# LOFTING

SALLE DE SPORT **CONCEPT**

# Cours connectés

**CONTRÔLEZ VOTRE FRÉQUENCE  
CARDIAQUE AVEC POLAR**



**INDICATEUR DE SANTÉ, LA MESURE DE LA FC  
PERMET D'ATTEINDRE VOS OBJECTIFS ET  
OPTIMISER CHAQUE ENTRAÎNEMENT**

**ENTRAÎNEMENT SÉCURISÉ EN TOUTE  
CIRCONSTANCE**

**PERTE DE POIDS EN TRAVAIL  
D'ENDURANCE**

**AMÉLIORATION RAPIDE DE LA  
CONDITION PHYSIQUE EN  
EFFORT FRACTIONNÉ**



**LOFTING**

SALLE DE SPORT **CONCEPT**

# Conseils diet

**MANGEZ ~~MOINS~~ MIEUX !**

**UNE ALIMENTATION Saine et Équilibrée** EST AUSSI IMPORTANTE QUE L'EXERCICE PHYSIQUE

**HYDRATEZ-VOUS & MANGEZ LES FRUITS EN DEHORS DES REPAS**

**- DE VIANDE + DE LÉGUMINEUSES ET DU BON GRAS**

**BANISSEZ TOUS LES SUCRES RAFFINÉS**

**ÉVITEZ LES FRITURES ET LES PLATS INDUSTRIELS**

**PRÉPAREZ DE BELLES ASSIETTES COLORÉES**

**UN JEÛNE DE 16H CHAQUE SEMAINE EST BÉNÉFIQUE**

**1/2 FRUITS  
& LÉGUMES**

**+ UN PEU  
DE LIPIDES**



**1/4  
PROTÉINES**

**1/4  
GLUCIDES**

**LOFTING**

SALLE DE SPORT **CONCEPT**

# Sauna

## CHAMPION DE LA RÉCUPÉRATION

**APRÈS LE SPORT,**  
**UNE CHALEUR SÈCHE À 90°**  
**PERMET D'ÉLIMINER TOXINES**  
**ET ACIDE LACTIQUE ET DE**  
**RÉDUIRE D'ÉVENTUELLES**  
**COURBATURES**

**L'ALTERNANCE SAUNA**  
**ET DOUCHE FRAÎCHE**  
**FAVORISE UNE MEILLEURE**  
**OXYGÉNATION MUSCULAIRE**

**TOTALEMENT DÉTENDU ET**  
**RELAXÉ, VOUS APPRÉCIEREZ**  
**D'AVOIR UNE PEAU TOUTE DOUCE**

**LA MÉTHODOLOGIE COMPLÈTE**  
**EST AFFICHÉE SUR LE SAUNA**

**LOFTING**

SALLE DE SPORT **CONCEPT**