



Entretenir sa forme dans une salle de sport

C'est la rentrée et vous avez décidé de reprendre votre santé en main ? Excellente idée ! Reste à concrétiser ces bonnes résolutions en rejoignant un club associatif, ou, pourquoi pas, une salle de gym. Une formule intéressante, de par sa flexibilité horaire et le large choix de cours et de matériels qu'elle propose.

Des activités variées et un encadrement professionnel

Adaptée à ceux qui ont besoin de se motiver régulièrement, la salle de sport est idéale, dans la mesure où de très nombreuses activités y sont proposées. Toujours attentifs aux nouveautés, les professionnels ont à cœur de proposer de nouvelles activités de fitness. Le fait de pratiquer un cours en groupe avec un professeur comme modèle à suivre est également plus motivant et entraînant que la pratique en solitaire.

Avant de s'engager, n'hésitez pas à demander à effectuer une période d'essai pour constater l'ambiance générale qui règne dans la salle, voir les différentes machines, la décoration, les vestiaires... Cela sera en effet à vous d'apprécier s'il y a adéquation entre

l'offre de services et ce que vous recherchez ou privilégiez comme programme d'entraînement (renforcement musculaire, détente, découverte, cours collectifs).

Dans un club de sport, on retrouve dans un espace restreint une multitude d'activités physiques différentes, ce qui permet de ne jamais tomber dans la monotonie. Suivant son humeur ou la forme du moment, il est possible d'opter pour telle ou telle activité plutôt qu'une autre. L'encadrement technique permet de définir un programme de travail individualisé et adapté aux objectifs que l'on s'est fixés.

L'objectif peut également être de se renforcer musculairement grâce aux conseils avisés d'un conseiller sportif qui saura définir avec vous un programme de travail avec un planning et des objectifs à atteindre. Un spécialiste sera toujours présent pour vous éviter les risques de blessures en exécutant de façon inappropriée un exercice. Pour les moins expérimentés, ce sera aussi l'occasion de réviser les bases d'un bon entraînement (temps d'échauffement, nombre de répétitions, enchaînement, étirements, etc...).

D'autre part, les clubs de sport permettent de rencontrer des personnes de tous horizons.

Chez Spornova : santé et bien-être en ligne de mire

Parmi les structures présentes sur le territoire eurélien, Spornova affiche une belle évolution depuis quelques années. Née en 2008, l'enseigne est aujourd'hui implantée à Luisant et à Châteaudun.

« Ici, tous les encadrants sont diplômés d'État », explique Julien, professeur de fitness et préparateur physique, en commençant la visite. Spornova attire chaque année près de 2000 adhérents sur son site luisantais et 500 en terre dunoise.

Carlos Ramires et son équipe ont fait de leurs deux salles des lieux de convivialité, où chacun pratique le sport, selon son niveau. « Nous attachons beaucoup d'importance à la relation que nous entretenons avec notre clientèle », confirme Julien. « Chacun doit se sentir à l'aise et en confiance. Il règne ici une esprit familial, associé à un service très professionnel ».

Spornova vous conduit sur le chemin de la forme avec, en ligne de mire, la santé et le bien-être. « Chaque nouvel adhérent bénéficie d'un suivi personnalisé. Au cours des premières séances, nous lui proposons un



réveil musculaire. Il ne faut pas pratiquer un sport n'importe comment, car cela peut être dangereux pour le corps. Nous pouvons intervenir également en fonction de différentes pathologies. Par exemple pour remuscler un genou suite à un accident ».

Différentes salles sont dotées de matériels très performants. L'espace cardio-training permet de renforcer le cardio-vasculaire et musculaire. Vélos elliptiques, tapis de course, rameurs, steppers, pédalos, sont à disposition. Les salles de cours collectifs proposent de nombreuses séances, adaptées à tous les niveaux et à tous les goûts. Ces cours de gym douce permettent de renforcer la musculature, là où vous le souhaitez : TAF (taille-abdo-fessier) ou FAC (fesses-abdo-cuisses), mais vous pourrez aussi opter pour le step, la gym tonifiante, la zumba, ou encore le fameux cours de fitness, Les Mills.

Christine Le Bourdonnec