

Chère Cliente, Cher Client,

Nous vous remercions vivement de votre participation à notre opération « FITNESS ».

Vous trouverez sur ce site des centaines de salles proposant 9 programmes de cours de Fitness Les Mills :

*BodyCombat™, RPM™, BodyStep™,
BodyBalance™, BodyPump™, BodyJam™,
BodyVive™, BodyAttack™ et AquaDynamic™*

parmi lesquelles vous choisirez celle où vous effectuerez vos cours.

*Pour cela, utilisez votre pass **Fitness FlexiLesMills** et suivez les modalités de participation.*

Nous vous souhaitons un agréable moment et vous remercions de votre fidélité à notre marque.

CONDITIONS D'UTILISATION DE VOTRE PASS FITNESS FLEXILESMILLS

- 1 • Votre pass est valable pour 1 personne et donne droit à 2 ou 3 cours de Fitness Les Mills gratuits (en fonction du nombre de produits EAFIT achetés pour participer à l'offre). Nous vous proposons près de 500 salles au choix inscrites au programme FlexiLesMills.
- 2 • Avec votre pass vous bénéficiez de 2 ou 3 cours de Fitness *Les Mills* à choisir parmi les programmes : BodyCombat™, RPM™, BodyStep™, BodyBalance™, BodyPump™, BodyJam™, BodyVive™, BodyAttack™ et AquaDynamic™ proposés.
- 3 • La date limite de validité de votre pass est celle indiquée au recto de votre pass, soit le 31/12/2010.
- 4 • Ce pass ne peut donner lieu à aucun remboursement en espèces.
- 5 • En cas de perte ou vol, ce pass est sous la responsabilité du porteur et ne pourra être ni remboursé, ni échangé.
- 6 • Nous nous réservons le droit d'effectuer toutes modifications sans préavis.

COMMENT RESERVER ?

IMPORTANT

**Il est indispensable de suivre
très attentivement les modalités
de réservation ci-dessous**

- 1 • Ne jamais vous présenter dans une salle avant d'avoir reçu votre pass et lu les conditions d'utilisation.
- 2 • Les cours sont laissés à l'entière discrétion des salles et sont sujets à sa disponibilité et au bon fonctionnement de ses installations.
- 3 • Pour connaître le planning des cours de Fitness Les Mills, contacter la salle choisie.

- 4 • **Contactez notre centrale de réservation au 01 45 29 30 61 afin de valider votre choix.** Puis présentez-vous directement à la salle, muni de votre pass à faire tamponner.
- 5 • En cas de problème technique, la salle se réserve le droit de modifier les cours proposés.
- 6 • N'oubliez pas que chaque pass peut être utilisé 2 ou 3 fois pour un cours au choix parmi les programmes BodyCombat™, RPM™, BodyStep™, BodyBalance™, BodyPump™, BodyJam™, BodyVive™, BodyAttack™ et AquaDynamic™.
- 7 • Les pass ne sont pas cumulables avec d'autres offres promotionnelles.
- 8 • Reproduction interdite. Toute utilisation frauduleuse des pass entraînera des poursuites.

SERVICE ASSISTANCE

FLEXILEMILLS

BP 147 - 92135 ISSY-LES-MOULINEAUX CEDEX

Tél. : 01 45 29 30 61

LES MEILLEURS COURS DU MONDE ®



Les Mills propose 9 programmes de cours collectifs, tous possédant une identité propre pour s'adapter à tous les besoins et envies. Choisissez en fonction de votre objectif principal – perte de poids, tonification de la silhouette, lutte contre le stress, retour au sport ou vrai challenge athlétique.

Dans tous les cas, assurez-vous d'associer au moins 3 types d'activités sportives dans la semaine – travail cardio, travail musculaire et étirements. Certains de nos programmes combinent 2 de ces 3 types d'entraînement. Si vous manquez de temps, choisissez ceux-là en priorité.



est un entraînement puissant dans lequel vous vous libérez complètement. D'une énergie à couper le souffle et inspiré de nombreux arts martiaux tels que le Karaté, la Boxe, le Tae Kwon Do, le Tai Chi et la boxe Thaï, BodyCombat™ est une guerre contre les calories où vos armes sont des coups de poings et de pieds, des katas, et où la victoire correspond à une amélioration de votre condition cardio (travail cardio et musculaire).



est un cours de vélo indoor dans lequel vous pédalez au rythme de musiques puissantes et prenez possession de la route piloté par votre coach à travers montagnes et collines, plats, descentes et contre la montre. Idéal pour brûlez un maximum de calories facilement, entre 600 et 900 par cours. Pas d'impact, pas de coordination et très efficace. Le cours idéal en association avec BodyPump™ (travail cardio).



est un entraînement dynamique basé sur l'utilisation d'un step à hauteur variable et sur des mouvements simples. 1 heure d'exercices pour brûler des graisses et sculpter tout le corps mais en particulier les fesses et les jambes. Remodeler votre corps en vous amusant (travail cardio et musculaire).



est un mélange d'exercices de Yoga, Tai Chi et Pilates dont vous sortirez plus fort, plus souple, plus détendu. C'est le programme idéal en complément des autres programmes car il vous permet de travailler vos abdos, votre posture et favorise votre récupération grâce à un savant dosage d'exercices de renforcement, de mobilité, d'étirements et de relaxation (travail musculaire et étirement).



est le cours collectif avec barre et poids qui renforce l'ensemble du corps. Ce programme de 60 minutes sollicite tous les groupes musculaires principaux en utilisant les meilleurs exercices de musculation sur des choix musicaux extraordinaires – idéal pour sculpter votre corps en un temps record (travail musculaire).



est un entraînement cardio, mélange des styles de danses, chorégraphies et musiques les plus tendances. Un cours de 55 minutes avec des profs branchés qui vous apprendront à bouger avec « attitude » tout en transpirant et vous mettant en forme (travail cardio).



est le cours idéal pour un retour au sport en toute facilité. Vous n'avez fait aucun sport depuis 15 ans ? Vous venez d'accoucher ? Vous rentrez dans la catégorie sénior actif et recherchez un cours simple, ludique, physique mais pas trop intense, Bodyvive est pour vous. Cet entraînement complet vous laissera pétillant d'énergie ! (Travail musculaire, cardio et étirement).



est un entraînement haut en énergie, inspiré par différents sports, et dont l'objectif est de vous mettre en forme à vitesse grand V (travail cardio et musculaire). Ce cours combine des mouvements aérobiecs simples, du jogging, des pompes, des abdos... bref, le cours complet par excellence.



est un cours utilisant tous les points forts de l'exercice contre la résistance à l'eau. Détente et tonification musculaire, stimulation hormonale et respiratoire, soulagement articulaire et vertébral. L'AquaDynamic améliore rapidement votre tonicité musculaire et votre endurance cardio-respiratoire quelque soit votre condition physique et votre âge.