

Moving Limoges, redécouvrir les atouts d'un club

Clubmoving
Bouger, c'est vivre



Du lundi 4 au mercredi 6 juin, le club Moving de Limoges Charles Gide lance son opération « Parrainage ».

Au programme : avec un Pass 3 jours VIP, les adhérents peuvent inviter leurs amis à découvrir ce club, incontournable de la région. Bien sûr, l'accès aux espaces du club et au célèbre quatuor piscine / hammam / sauna / jacuzzi est libre et gratuit pendant ces 3 jours.

Le Plus ?

- Pour le parrain : **1 mois gratuit** pour chaque souscription d'un abonnement d'1 an.
- Pour le filleul : **50 € de réduction** sur son abonnement.

On saute sur l'occasion pour s'inscrire et se faire une jolie silhouette avant l'été.

Les mills, la muscu efficace et rapide

Body Pump, une solution ultra rapide pour changer sa silhouette. **Cardio Step**, pour des jambes et fesses de rêve sur une musique qui bouge. **Pilates**, pour un bien-être physique et moral. **Body Attack**, du cardio sur un rythme musical intense pour développer force et endurance. **Body Jam**, ou comment brûler des calories et bouger avec passion. **Body Sculpt**, pour redessiner son corps via des accessoires (élastiques, haltères, bâtons). **Zumba**, pour galber sa silhouette sur des musiques latino, salsa ou afros. Et évidemment les must-have du fitness : **abdos, fessiers, cuisses, taille, stretching, salsa...**

Aqua Biking, la nouvelle star

Bien plus qu'un cours de fitness, c'est THE activité tendance du moment. Pratiquer du vélo sur une musique très rythmée... forcément ça fait envie ! Avec la force de l'eau, les bénéfices sont rapidement visibles : on brûle des calories, on améliore la récupération cardiaque, on fait travailler le souffle, on tonifie les muscles du dos, de l'abdomen, des jambes et des fesses, on galbe la silhouette. Une vraie fête pour le corps et l'esprit.

Déjà détenteur d'un cours d'Aqua Gym dans sa grande piscine, le club de Limoges offre un cours gratuit sur réservation et pendant les 3 jours l'abonnement à 20 cours est à 260 € au lieu de 340 €. Un bon plan à savourer dès le 7 juin, au lancement officiel du cours.

Espace cardio et musculation, des parcours très complets

Un plateau avec des **machines dernière génération**, tapis de course, rameurs, elliptiques, sans oublier les pédalos, le wave... On propose des cours individuels avec un coach.

Clubs Moving

Bouger c'est vivre !

Les clubs Moving appartiennent au groupe Moving, numéro 1 du fitness en France. Le groupe compte 125 000 adhérents fidèles et reste innovant dans le domaine des centres de remise en forme.

Les clubs MOVING, des clubs mixtes avec un large choix d'activités :

- une gamme de cours collectifs dans une ambiance ludique & conviviale : renforcement musculaire, cardio, assouplissement, relaxation, pilates, danse, anti-stress, détente
- 5 types d'appareils de cardio-training et musculation : tapis de marche, vélo, stepper, rameur et elliptique
- un atelier aquaforme : pour allier tonicité et détente avec l'aquagym, l'aquabike, l'aquaboxing, l'aquaslim les bains bouillonnants et les parcours aquatiques
- des machines vibrantes et oscillantes : Vibroplate, Slim Coach et Sismo Fitness
- un espace détente et relaxation dans certains clubs : sauna, hammam, jacuzzi et spa



Club Moving Limoges :
6 rue Charles Gide, 87000 Limoges
Du lundi au vendredi de 9h30 à 21h30 et le samedi de 10h à 13h

www.moving-limoges.fr
FACEBOOK.COM : Moving Limoges

LISTE DES CENTRES : www.moving.fr

Contact presse Vianova - Emeline Le Saoût
01 53 32 28 58 - le-saout@vianova-rp.com