



Personal
training center



ONE 2 ONE



CONCEPT
FIT ONE
FIT GROUP
FIT TEAM
SALLE
PERSONAL TRAINER
TARIFS
CONTACT

Personal
training center

Imaginez :

- + Une salle de sport où le client est le centre de l'attention.
- + Une salle de fitness unique sur La Rochelle où le client trouve la volonté de faire du sport et le plaisir de se surpasser dans un environnement stimulant et convivial.
- + Un mode de fonctionnement unique, sans routine, dynamique, diversifié, incroyablement efficace élaboré par des coaches sportifs.
- + Des méthodes d'entraînement uniques et fiables pour être en forme, se muscler, s'affiner et perdre du poids rapidement.
- + Un espace de 165m2 consacré à votre forme avec des équipements de fitness hautement fonctionnels.

Vous trouverez là une manière innovante d'aborder le monde du fitness et l'envie permanente de faire du sport.

3 possibilités différentes mais complémentaires
s'offrent à vous :

+ FIT ONE™

+ FIT GROUP™

FIT TEAM
™

ONE 2 ONE



CONCEPT
FIT ONE
FIT GROUP
FIT TEAM
SALLE
PERSONAL TRAINER
TARIFS
CONTACT

Personal
training center

FIT ONE

A chaque entraînement de fitness, vous êtes pris en charge à 100%.

Vos objectifs deviennent les nôtres. Votre entraîneur personnel vous assure un encadrement de qualité et de sécurité avec une flexibilité adaptée à vos exigences dans notre salle sur La Rochelle. Plus qu'un simple atout, votre coach sportif est votre passeport pour une remise en forme réussie. Présent pour vous seul, notre métier est de prendre soin de votre forme et surtout de vous apporter la source de motivation si nécessaire à l'entraînement de fitness.

C'est vous qui choisissez vos modalités de fréquentation le jour et l'heure. Rien n'est fixé ou imposé, vous décidez en fonction de votre emploi du temps : Votre coach sportif est à votre disposition.

FIT ONE TM signifie littéralement : *functional training intensif (entraînement fonctionnel à haute intensité type HIIT, cross fitness)*. Ce concept est le fruit de notre expertise professionnelle éprouvée, entendu comme un entraînement physique intensif croisé. Le but est d'optimiser les capacités de rendement des dix qualités physiques reconnues de l'être humain : endurance cardio et respiratoire, endurance musculaire, force, souplesse, puissance, vitesse, agilité, coordination, équilibre et précision.

FIT ONE TM vous poussera dans vos limites en privilégiant la performance, tout simplement parce que la performance dont vous serez capable est le baromètre du niveau de votre santé physique et psychologique.



DIAGNOSTIC



PROGRAM



EQUIPEMENTS



ACCOMPAGNEMENT

DIAGNOSTIC FIT ONE™



Le diagnostic FIT ONE™ repose sur un protocole scientifique (fruit de notre expertise professionnelle) et mis en place en collaboration avec des praticiens de santé.

Bilan santé

élaboré avec notre équipe médicale et para-médicale afin de connaître l'ensemble des antécédents et pathologies (au besoin, nous prendrons rendez-vous avec un de nos partenaires santé pour affiner les données).



Analyse de composition corporelle

Bio-impédancemétrie : taux de graisse corporelle, taux de masse hydrique, niveau de graisse viscérale, masse minérale osseuse, estimation du besoin calorique quotidien.

Tests musculaires

permettant de déterminer endurance, force et puissance.

Test d'effort

Estimation de la VMA (vitesse maximale aérobie) et du VO_2 max. (consommation maximale de dioxygène à l'effort)

A la suite de ce bilan, nous fixerons des objectifs appropriés en accord avec vos attentes. Nous établirons ensuite un programme personnalisé, adapté et progressif. Le processus d'entraînement individualisé sera en permanence ajusté en fonction de votre forme du moment et des progrès enregistrés. Périodiquement, nous reconduirons ensemble une procédure d'évaluation afin de quantifier les progrès réalisés et l'atteinte des objectifs.

PROGRAM FIT ONE



C'est pour vous si:

Vous cherchez une prise en charge intégrale et un suivi individuel de votre remise en forme. Vous désirez amener votre entraînement au niveau supérieur. Vous ambitionnez de perdre du poids et/ou d'améliorer votre condition physique. Vous aspirez à une réathlétisation suite à une interruption de pratique sportive. Vous recherchez de la motivation pour tester vos limites physiques. Vous voulez tout simplement faire du sport dans des conditions de pratique optimales.

Pour une amélioration rapide des capacités athlétiques et une combustion maximisée des graisses

FIT
CARDIO

FIT
CORE

Pour un entraînement de la force musculaire : force, souplesse et puissance



Pour un développement de la vitesse, de l'équilibre, de l'agilité et de la coordination

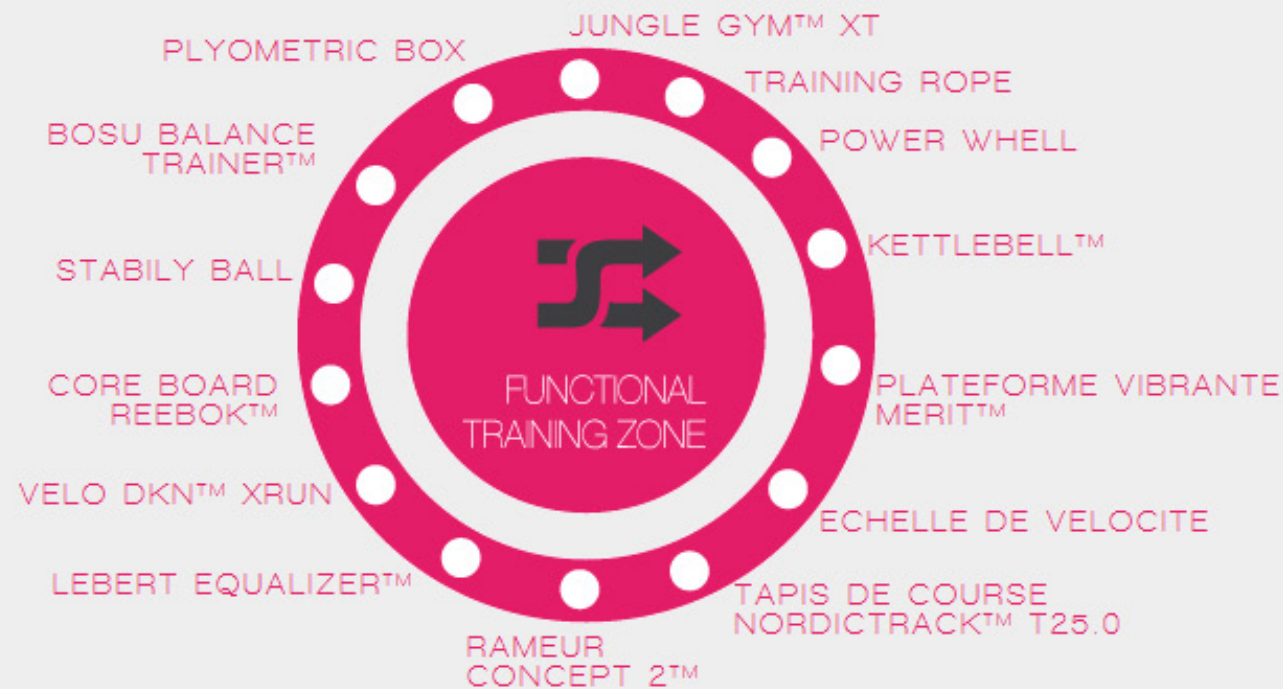
FIT
PLYO

FIT
WELLNESS

Pour une récupération efficace. Douche hydromassante et sauna infra-rouge privatif

+ ACCOMPAGNEMENT

EQUIPEMENT FIT ONE



+ ACCOMPAGNEMENT

ACCOMPAGNEMENT FIT ONE TM

L'accompagnement sportif individualisé et personnalisé n'a de sens que s'il est intégré dans un suivi global et intégral.

Outre le carnet d'entraînement qui nous permettra de suivre vos progrès, nous pensons qu'un accompagnement personnalisé est indissociable dans votre processus d'entraînement : ré-équilibrage alimentaire, conseils nutritionnels, suivi médical et paramédical.

Ce sont les raisons qui nous ont poussé à nous entourer d'une équipe complète afin de pouvoir vous assurer une prise en charge globale : nous travaillons en collaboration avec des praticiens reconnus du monde para-médical et médical.

Nous nous engageons à vous accompagner dans cette relation privilégiée et à faire l'interface avec notre équipe de médecin, kinésithérapeutes, ostéopathe, podologue, et nutritionniste.



Médecin



Kinésithérapeute



Ostéopathe



Podologue



Nutritionniste

ONE 2 ONE

CONCEPT
FIT ONE
FIT GROUP
FIT TEAM
SALLE
PERSONAL TRAINER
TARIFS
CONTACT

Personal
training center

+ FIT GROUP PROGRAM

Trouvez l'entraînement idéal : les cours de Fitness les plus mondialement reconnus maintenant accessibles en «small group» sur La Rochelle

Notre but est de proposer des cours motivants et de qualité afin de vous permettre d'obtenir les résultats que vous souhaitez encadrés par un coach sportif attentif. Nous savons que votre motivation dépend majoritairement de l'attention que nous vous portons. Avec des cours collectifs à effectifs réduits (8 personnes maximum), vous serez placés dans des conditions optimales de pratique dans votre salle de fitness.

Nos cours collectifs FIT GROUP™ : cardio, biking, yoga, pilate, barre type pump, fessiers abdos cuisses type FAC, interval training type HIIT, cross fitness sont élaborés et conçus pour répondre à vos attentes. Quels que soient vos objectifs sportifs : dépassement de soi, amélioration de votre condition physique, perte de poids ou tout simplement vous amuser, vous y trouverez votre compte!

Tous nos programmes d'entraînement fitness sont réalisés en s'appuyant sur les dernières recherches en termes de mouvements et sont enseignés selon des standards d'enseignement éprouvés fruit de notre expertise.

Cela vous permet de ne jamais vous ennuyer et d'être sûr que votre entraînement a été testé pour être réalisé en toute sécurité dans votre salle de sport sur La Rochelle.

Retrouvez les meilleurs cours collectifs de fitness dans des conditions que vous ne trouverez nulle part ailleurs sur La Rochelle !

+ VOIR LE CALENDRIER



+ 0	+ 1	+ 2	+ 3	+ 4	+ 5	+ 6
FIT GROUP PROGRAM	FIT BIKING	FIT BARRE	FIT TIMER	FIT BODYWEIGHT	FIT EQUILIBRE	FIT SENIOR

ONE 2 ONE

CONCEPT
FIT ONE
FIT GROUP
FIT TEAM
SALLE
PERSONAL TRAINER
TARIFS
CONTACT

Personal
training center

+
0
FIT GROUP PROGRAM

+ FIT BIKING

Entraînement biking d'endurance très diversifié, énergétique et explosif sur des vélos haut de gamme type spinning équipés de cardio fréquencemètre. L'accompagnement musical rythmé sera la source de motivation ainsi que le coaching du personal trainer. Vous vivrez un programme personnalisé de course où vous devrez atteindre des objectifs fixés par votre coach sportif. Basé sur le principe de l'interval-training, c'est le cours qui vous fera brûler un maximum de calories !



55
MIN



-800
K. CAL



Amélioration des
aptitudes cardio
respiratoires



Tonification et
renforcement des
muscles des
membres inférieurs
sans prise de
volume



Augmentation de
votre métabolisme
basal, brûlage
intensifié des
tissus adipeux
stockés



Cardio
++++

+
1
FIT BIKING

+
2
FIT BARRE

+
3
FIT TIMER

+
4
FIT BODYWEIGHT

+
5
FIT EQUILIBRE

+
6
FIT SENIOR

ONE
2
ONE

CONCEPT
FIT ONE
FIT GROUP
FIT TEAM
SALLE
PERSONAL TRAINER
TARIFS
CONTACT

Personal
training center

+ 0
FIT GROUP PROGRAM

+ 1
FIT BIKING

+ FIT BARRE

Entraînement type pump à l'aide d'une barre lestée et accessoirement d'un step afin de travailler en profondeur tous les groupes musculaires : force, endurance, tonification et affinement du corps tout en brûlant des calories. C'est la méthode de renforcement musculaire reconnue comme la plus rapide et la plus efficace dans le monde des cours collectifs de fitness. Votre travail sera personnalisé grâce au small group sous la conduite de votre coach sportif. L'association de mouvements originaux et motivants ciblera efficacement le travail musculaire.



55
MIN



-600
K. CAL



Amélioration
sensible de votre
force et de votre
endurance
musculaire



Renforce et tonifie
de façon
harmonieuse et
équilibrée vos
muscles



Augmente
naturellement la
production
d'hormone de
croissance



Cardio

++

+ 2
FIT BARRE

+ 3
FIT TIMER

+ 4
FIT BODYWEIGHT

+ 5
FIT EQUILIBRE

+ 6
FIT SENIOR

ONE 2 ONE

CONCEPT
FIT ONE
FIT GROUP
FIT TEAM
SALLE
PERSONAL TRAINER
TARIFS
CONTACT

Personal
training center

+ 0 FIT GROUP PROGRAM

+ 1 FIT BIKING

+ 2 FIT BARRE

+ FIT TIMER

Entraînement combiné cardio et musculaire à haute intensité type HIIT, cross fitness. En combinant des mouvements de coordination et d'agilité, vous affinerez votre silhouette en consommant un maximum d'énergie. Les différents mouvements de renforcements musculaires seront en permanence sous la surveillance de votre coach sportif. Vous allez adorer la dynamique de groupe qui est au coeur de ce cours.



30
MIN



-500
K. CAL



Améliore la force
fonctionnelle donc
la mobilité,
l'équilibre et la
prévention des
blessures.



Renforce et tonifie
les muscles
(chaînes profondes
musculaires)



Met votre
métabolisme à
rude épreuve
permettant une
post-combustion
des graisses



Cardio
+++

+ 3 FIT TIMER

+ 4 FIT BODYWEIGHT

+ 5 FIT EQUILIBRE

+ 6 FIT SENIOR

ONE 2 ONE

CONCEPT
FIT ONE
FIT GROUP
FIT TEAM
SALLE
PERSONAL TRAINER
TARIFS
CONTACT

Personal
training center

+
0

FIT GROUP PROGRAM

+
1

FIT BIKING

+
2

FIT BARRE

+
3

FIT TIMER

+ FIT BODYWEIGHT

Entraînement cardio et musculaire type fessiers abdos cuisses. Mais c'est loin d'être un programme d'entraînement classique, votre coach sportif utilisera les dernières méthodologies du HIIT et du cross fitness pour créer une séance unique d'entraînement fonctionnel. Ce cours inspiré BOOT CAMP fitness vous fera retrouver une condition physique en un temps record.



55
MIN



-500
K. CAL



Amélioration
globale de vos
aptitudes
physiques



Un entraînement en
douceur et complet
provoquant un
bien-être général



Perte de poids
grâce à une
consommation de
calories.



Cardio
++

+
4

FIT BODYWEIGHT

+
5

FIT EQUILIBRE

+
6

FIT SENIOR

ONE 2 ONE

CONCEPT
FIT ONE
FIT GROUP
FIT TEAM
SALLE
PERSONAL TRAINER
TARIFS
CONTACT

Personal
training center

+ 0 FIT GROUP PROGRAM

+ 1 FIT BIKING

+ 2 FIT BARRE

+ 3 FIT TIMER

+ 4 FIT BODYWEIGHT

+ FIT EQUILIBRE

Entraînement fitness associant des exercices de yoga, stretching, Pilate et gym posturale pour acquérir en douceur force et souplesse, bien-être et calme. L'ambiance générée par ce cours conduit le corps dans un état d'équilibre, de profond bien-être et de relaxation général. La dépense énergétique est toutefois au rendez-vous. La gestion des nombreuses postures, en permanence corrigées par votre coach sportif, réclame en effet concentration, coordination, souplesse et engagement musculaire.



55
MIN



-400
K. CAL



Amélioration
sensible de la
tonicité musculaire,
de la coordination
générale et de la
souplesse.



Soulage la colonne
vertébrale par une
amélioration de la
posture et de la
mobilité vertébrale



Sécrétion
d'endorphines
contribuant à un
mieux-être général



Cardio
+

+ 6 FIT EQUILIBRE

+ 6 FIT SENIOR

ONE 2 ONE

CONCEPT
FIT ONE
FIT GROUP
FIT TEAM
SALLE
PERSONAL TRAINER
TARIFS
CONTACT

Personal
training center

- + 0 FIT GROUP PROGRAM
- + 1 FIT BIKING
- + 2 FIT BARRE
- + 3 FIT TIMER
- + 4 FIT BODYWEIGHT
- + 5 FIT EQUILIBRE

+ FIT SENIOR

Entraînement fitness modéré composé en trois tiers : une séquence initiale d'échauffement cardiovasculaire ; une séquence consacrée au renforcement musculaire dédié aux muscles stabilisateurs et aux chaînes musculaires profondes ; et une séquence d'exercices de récupération et d'étirement. C'est un cours recommandé pour ceux qui démarrent le fitness ou ceux qui reprennent l'activité sportive (réathlétisation par exemple). C'est aussi un cours de fitness recommandé pour les seniors actifs qui désirent entretenir leur capital jeunesse en souplesse et en douceur.



55
MIN



-500
K. CAL



Contribue au
maintien de la
force musculaire



Contrôle de poids
grâce à une
consommation de
calories



Un entraînement en
douceur, et
complet idéal
pour les seniors,
une reprise
sportive



Cardio
+

+ 6 FIT SENIOR

ONE
2
ONE



CONCEPT
FIT ONE
FIT GROUP
FIT TEAM
SALLE
PERSONAL TRAINER
TARIFS
CONTACT

Personal
training center

FIT TEAM ⁺₊™

Constituez votre propre équipe (amis, collègues de travail, partenaires d'entraînement, famille, Comité d'entreprise) et venez relever le défi en découvrant notre concept **FIT TEAM™**.

Vous profiterez des dernières méthodologies d'entraînement de type HIIT (High Interval Intensity Training) et du cross fitness en small group (*de 4 à 10 participants*). Cet entraînement en small group vous permettra enfin sur La Rochelle de découvrir dans notre salle de fitness, une manière innovante de remise en forme et de bénéficier des avantages d'un entraînement en effectif réduit sous la houlette d'un coach sportif.

Dépassement de soi ● Motivation ● Performance

Team Building ● Team Training

Votre **personal trainer** sera à vos côtés tout au long de ces séances d'entraînements innovantes, intenses et ludiques, pour vous motiver et créer l'émulation de groupe qui vous permettra de sortir de votre zone de confort



55
MIN



-600
K. CAL



mobilisation de
40% de fibres
musculaires
supplémentaires
par rapport à un
entraînement
traditionnel.



augmentation de
l'endurance
musculaire et la
résistance



post-combustion
par le métabolisme
: le corps continue
à brûler des
graisses plusieurs
heures après
l'entraînement



Cardio
++

ONE
2
ONE

CONCEPT
FIT ONE
FIT GROUP
FIT TEAM
SALLE
PERSONAL TRAINER
TARIFS
CONTACT

Personal
training center

Salle de fitness à La Rochelle

- + Une élégance à votre image...
- + Un intérieur à vos mesures...
- + Un confort à la hauteur de vos exigences...
- + Des équipements de fitness hautement fonctionnels à votre service...
- + Un lieu unique sur La Rochelle qui pourrait vous surprendre...
- + Nous avons créé pour vous seul une salle de sport de 165M2 exclusivement dédié à votre remise forme.



ONE
2
ONE



CONCEPT
FIT ONE
FIT GROUP
FIT TEAM
SALLE
PERSONAL TRAINER
TARIFS
CONTACT

Personal
training center



ALEXANDRE BARES

Coach sportif à La Rochelle

Licence Universitaire
STAPS

(Sciences et techniques
des activités physiques
et sportives)

Diplôme d'Etat de
rugby à XV

Ancien joueur
professionnel de rugby
(TOP14 et PRO D2)

7 ans de carrière à
l'Atlantique Stade
Rochelais

10 ans de préparation
physique en club
professionnel



PASCAL MAS

Coach sportif à La Rochelle

Licence Universitaire
STAPS

(Sciences et techniques
des activités physiques
et sportives)

Professorat d'Education
Physique Sportive

Chargé
d'enseignement
universitaire

Instructeur Fitness

Personal trainer

16 ans d'enseignement
du fitness et de la
remise en forme

ONE 2 ONE



CONCEPT
FIT ONE
FIT GROUP
FIT TEAM
SALLE
PERSONAL TRAINER
TARIFS
CONTACT



Personal
training center

FIT ONE™ à partir de 25€

OFFRE SOLO

10 SÉANCES > 650 €
soit la séance à 65€ valable 4 mois

OFFRE BUDDY

SÉANCE À 2

10 SÉANCES > 350 €
Tarif par personne
À l'unité 35€

SÉANCE À 3

10 SÉANCE > 250 €
Tarif par personne
À l'unité 25€

FIT GROUP™ à partir de 9€

1 SÉANCE > 10 €

10 SÉANCES > 90 €
Valable 3 mois

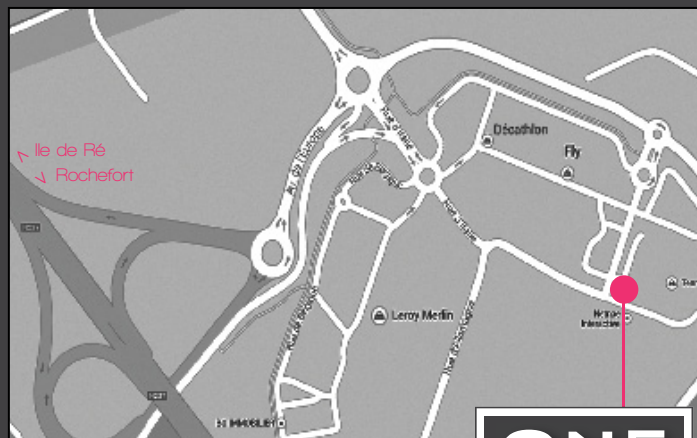
FIT TEAM™

groupe de 4 à 10 personnes

Tarifs et devis
sur demande

Nous trouver :

Centre d'affaires
Beaulieu 2
6 rue de Belgique
17138 Puilboreau



Nous contacter :

☎ : 05 46 66 40 33

✉ : one2one.larochelle@gmail.com

@ : www.one2one-larochelle.com

Alexandre Bares : 06 47 54 47 38

Pascal Mas : 07 85 62 69 25

