Global Fitness Zone

Un établissement de santé, de conditionnement physique et de réadaptation

# Bienvenue chez Global Fitness Zone

L’objectif de Global Fitness Zone est simple : offrir un établissement d’apprentissage innovant doté d’une équipe de professionnels hautement qualifiés dans un environnement sain et bénéfique. Par leur engagement vers un mode de vie plus sain, nous croyons que nos membres obtiendront une meilleure qualité de vie. Notre personnel professionnel et empathique se réjouit de vous aider à atteindre vos objectifs et à prendre conscience des impacts positifs de l’amélioration de votre santé.

## Avantages de l’exercice

Étude après étude, tout démontre que l’activité physique régulière, même à des niveaux modérés, réduit le risque de maladie cardiaque, de cancer, d’obésité et d’hypertension artérielle, et améliore le fonctionnement physique et mental.

Malgré cela, un rapport du Centre de Contrôle et de Prévention des Maladies (CDC) montre que 55 % des adultes nord-américains n’ont pas bougé suffisamment en 2019 pour répondre à la recommandation minimale de 30 minutes d’activité physique modérée par jour en semaine. Et un sondage d’opinion sur la santé et les soins de santé révèle que 45 % seulement des Américains pratiquaient régulièrement des exercices énergiques en 2020, contre 52 % en 2019.

La clé consiste à trouver l’exercice qui vous convient. Si c’est amusant, vous avez plus de chances de rester dans la zone !

## Pour commencer

La voie vers une routine régulière d’exercices comporte de grandes récompenses ainsi que des écueils. Notre objectif est d’aider à le rendre simple et sûr - et vous donner la motivation pour continuer.

Selon les experts médicaux, la plupart des adultes ont besoin d’au moins 30 minutes d’activité physique modérée au moins cinq jours par semaine. Par exemple, marcher rapidement, tondre la pelouse, danser, nager ou faire du vélo. L’étirement et la musculation peuvent également renforcer votre corps et améliorer votre niveau de forme physique. Si vous avez été inactif pendant un certain temps, soyez raisonnable et démarrez lentement.

Notre personnel est là pour vous aider à établir une routine de conditionnement physique sécuritaire, saine et amusante qui réponde à vos besoins et à vos objectifs individuels.

## Conseils pour rester motivé

Il semble que la partie la plus difficile dans un plan de remise en forme est surtout de commencer et de s’y tenir. Voici nos conseils pour commencer et maintenir une saine routine d’exercices :

* Trouvez une activité que vous aimez. Joignez-vous à un cours de danse, apprenez à skier ou à nager, ou essayez le yoga ou la randonnée. Essayez-les tous. Continuez d’expérimenter jusqu’à ce que vous trouviez une activité qui vous touche, mentalement et physiquement.
* Fixez des objectifs. Écrivez-les, passez-les en revue souvent et soyez réaliste. Si vous définissez des objectifs spécifiques, mesurables et basés sur l’action, vos chances de les atteindre sont plus grandes. Veillez à fixer un calendrier pour atteindre vos objectifs.
* Pratiquez vos exercices le matin. Les statistiques montrent que les gens sont plus susceptibles de se tenir à un programme de conditionnement physique si c’est la première chose qu’ils font le matin.
* Faites-vous un horaire. Ajoutez vos séances d’entraînement à votre agenda comme vous le feriez pour tout autre rendez-vous. Si vous devez annuler votre séance d’entraînement, planifiez-la à un autre moment au lieu de la sauter.
* Trouvez un partenaire. L’exercice peut être très social, que vous soyez impliqué dans un sport d’équipe ou non. Partager l’engagement avec un ami ou un conjoint renforce celui-ci.
* Récompensez-vous. Les récompenses peuvent vous inspirer à vous fixer de petits objectifs avant d’atteindre les plus grands. Veillez seulement à ne pas lier les récompenses à la nourriture.
* Notez vos progrès. Commencez par obtenir une évaluation de votre condition physique — votre poids, vos mesures et votre IMC — lorsque vous commencez un programme. Trois mois plus tard, vous verrez les progrès que vous avez réalisés.
* Essayez une approche corps-esprit. Commencer par des cours comme le yoga ou le Pilâtes, dans lequel vous vous concentrez sur la respiration et les étirements, peut vous donner un avant-goût des bienfaits de l’exercice dès le départ. Vous ressentez une libération immédiate de stress, et vous pouvez ressentir les avantages plus vite sans ressentir la douleur qui vient avec la musculation ou un programme de cardio-fitness.
* Abandonnez l’approche du tout ou rien. Si vous n’avez pas une heure, faites 30 minutes. Si vous travaillez intelligemment, vous pouvez récolter les bénéfices d’une séance d’entraînement de 30 minutes. Et reconnaissez que vous êtes faillible. Si vous manquez un jour ou une semaine, ne vous battez pas. Retournez à votre routine et arrêtez de remettre à plus tard.

## Travailler avec un entraîneur personnel et nos instructeurs certifiés

Prêt à tirer le maximum de votre entraînement ? Global Fitness Zone offre des formateurs certifiés et professionnels dans nos départements aquatiques et de fitness. Ces professionnels expérimentés vous aideront à tirer le meilleur de votre précieux temps d’entraînement. Nos entraîneurs ont un large éventail d’expertise en conditionnement physique. Vous trouverez tous les renseignements sur les formateurs et leurs spécialités à la réception.

Nous offrons également une grande variété de cours de conditionnement physique et aquatique pour toutes les capacités et tous les âges. Les cours sont dispensés par des instructeurs certifiés et sont gratuits pour les membres. Les horaires des cours sont affichés à la réception, dans les vestiaires et dans les zones aquatiques et aérobique.

Nous offrons des cours d’aérobique, de yoga, de spinning, de cardio-kick boxing, de renforcement musculaire et d’autres encore. Les horaires des cours sont affichés à la réception et dans les zones aquatique et aérobique.

# Installations et services

## Vestiaires

Nos vestiaires sont propres, spacieux et bien équipés. Chaque vestiaire comprend des douches privées, de vastes espaces d’habillage et de toilette, un sauna et un hammam. Nous vous encourageons à faire l’expérience du sauna et du hammam ! Nos fournitures gratuites comprennent serviettes, shampooing, revitalisant, sèche-cheveux, fers à boucles et crème à raser. Une sécheuse de maillot de bain est également située dans chaque vestiaire. Ces machines simples éliminent l’excès d’eau et aident à prolonger la durée de vie de votre maillot de bain. De plus, nos casiers sont équipés d’un système avancé de verrouillage sans clé, qui vous assure un accès facile à vos effets personnels sans avoir à vous soucier d’une clé ou d’une combinaison de cadenas. Pour votre commodité, un nombre limité de casiers individuels sont disponibles en location mensuelle.

## Salles d’entraînement

Nos trois salles d’entraînement sont équipées de nombreux appareils d’exercices à la fine pointe de la technologie, parmi lesquels des vélos stationnaires, des tapis roulants, des rameurs, des machines d’escalade et des poids.

## Zone Aquatique

Global Fitness Zone dispose de trois piscines ouvertes à tous les membres :

* Une piscine à 29 °C
* Une piscine thérapeutique à 36 °C qui est utilisée pour l’hydrothérapie et la relaxation
* Un bain à remous à 39 °C

## Massothérapie

Vous pouvez vous attendre au plus haut degré de professionnalisme de notre équipe dévouée de massothérapeutes. Tous les massothérapeutes sont complètement diplômés et formés à diverses techniques thérapeutiques. Que vous souhaitiez un massage suédois léger pour la relaxation, un massage sportif des tissus profonds après votre entraînement, ou une combinaison de techniques, vous allez adorer cette approche de remise en forme. Vous n’avez jamais eu de massage ? Vous ne savez pas ce que vous manquez ! La réception vous fournira toutes les informations sur les rendez-vous, les techniques de massage et les certificats-cadeaux. Les massages sont des cadeaux très appréciés !

## Cours collectifs

Global Fitness Zone offre une foule de cours sur les questions de santé et de bien-être. Pour plus d’informations, consultez le calendrier mensuel des événements disponible à la réception.