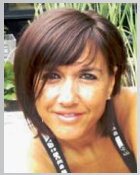


# VISAform

## Club de sport

N° 1 - AOUT/SEPT 2009

DU MEILLEUR DE NOUS AU MEILLEUR POUR VOUS



## Est-il utile de répéter à quel point l'activité physique pratiquée régulièrement est indispensable pour garder une bonne santé tout au long de sa vie ?

Vous allez sans doute considérer cette introduction comme saugrenue ? Pourtant, il est prouvé que 70 % des occidentaux ne sont plus suffisamment actifs. Notre confort de vie s'est largement amélioré au détriment de notre condition physique.

### **Faire du sport, c'est changer sa vie, lui donner du sens, s'épanouir.**

La pratique d'une activité physique, c'est consommer pour être mieux, pas pour avoir plus. Respecter son corps, c'est diminuer les risques de maladie, c'est donner du temps à sa vie. C'est se garantir une bonne santé, pas seulement physique mais aussi psychique : retrouver ou renforcer sa confiance en soi, combattre le stress, les nuits sans sommeil et la dépression, améliorer sa relation aux autres.

Et en ces temps troublés de remise en question générale, mieux vaut être bien armé pour faire face à toutes les difficultés de la vie.

Pas d'âge pour cela. Entre 20 et 30 ans, le manque d'activité physique peut déjà nous faire perdre de la masse musculaire. A l'âge de 40/50 ans, les premiers problèmes

de santé peuvent apparaître. Et plus nous avançons en âge, plus nous devons pratiquer pour rester autonome.

### **Nous vous conseillons des règles de base :**

Pratiquer régulièrement, au moins 2 fois par semaine ;  
Varier, pour étonner son corps et éviter l'ennui de la routine ;  
Faire travailler toutes les parties de son corps, pour ressentir pleinement les bienfaits de l'exercice ;  
Ne jamais forcer dans l'effort car aucun risque ne doit être pris.



Car bien entendu, il ne faut pas se lancer dans une pratique régulière sans prendre des précautions, sans se faire accompagner pour optimiser les résultats attendus. De même, il faut que cela reste un plaisir.

En France, les clubs n'ont pas toujours véhiculé une bonne image. Et nous le payons. En moyenne, dans les pays de l'Union Européenne, le

pourcentage de pratiquants dans la population est compris entre 12 et 15 %. En France, le pourcentage n'est que de 5 %. Sans compter l'accueil qui n'est pas toujours considéré comme une priorité...

### **VISAFORM, c'est une autre vision !**

En tout cas, pas celle d'un endroit de mode, de tendance, où l'on doit être vu. Nous sommes pleinement engagés et motivés pour vous apporter des réponses concrètes au quotidien, pour que vous vous sentiez à l'aise, que vous profitiez rapidement de toutes les installations de vos clubs.

Mais l'atteinte de vos objectifs de forme et de santé ne dépend pas que de nous. Votre engagement personnel pèse au moins pour la moitié de la réussite.

Notre proposition est celle d'une vraie collaboration, dans la durée. Et puis permettez-nous d'évoluer. Vous pouvez, légitimement, faire état de mécontentement, d'envies d'amélioration. À chaque proposition constructive et avérée, toute l'équipe reste à votre écoute pour vous apporter satisfaction.



### **Alors, prêts à découvrir de mieux en mieux cette industrie de la forme qui ne pollue pas, qui donne du bonheur et qui change la vie ?**

Retrouvez chaque mois notre newsletter consacrée à l'actualité du sport et de la santé : conseils, nouveaux produits, diététique, technique...

VISAFORM, votre allié quotidien pour voir la vie côté forme !

Chantal Hilsenkopf  
Dirigeante des Clubs  
VISAFORM – Aix les Bains,  
Annecy, Epagny.

**VISAform**  
Club de sport

**AIX-LES-BAINS**  
04 79 63 52 51  
6 avenue Charles de Gaulle

**ANNECY**  
04 50 57 69 35  
face Carrefour derrière Courtepaillé

**EPAGNY**  
04 50 24 25 56  
zone commerciale - Gillon  
à côté du garage Toyota

[www.visaform.fr](http://www.visaform.fr)