

# LADY TRAINER

*Gerald Dupré*

## **1. Pouvez vous présenter votre activité**

Nous avons ouvert Lady Trainer le 16 août 2007. En deux mois d'activité, nous comptons près de 150 adhérentes.

Notre salle est dédiée exclusivement aux femmes de 18 à 85 ans et propose des cours de renforcement musculaire de 30 minutes. Nous répondons aux exigences d'une clientèle ayant peu de temps mais désireuse de se tenir en forme et d'obtenir des résultats visibles et rapides. Nos circuits permettent un entraînement à la fois ludique, efficace et complet.

Nos clientes apprécient que les cours et les programmes leur soient adaptés et que les coachs soient des interlocuteurs accessibles.

Nos atouts sont un cadre atypique (un corps de ferme), un matériel de qualité, des coachs qualifiés, et de nombreux services comme notre espace détente et de restauration, vidéo, partenariat avec les boutiques de proximité.

## **2. Pouvez-vous nous décrire votre espace Cardio**

Notre parc de machines cardio se compose de tapis, vélos, steppers et cross trainers Life Fitness. Nous avons aussi été séduits par leur dernier appareil : le Summit Trainer. Cet appareil est très apprécié car les cuisses et les muscles fessiers sont particulièrement sollicités. Il offre un travail de renforcement et cardiovasculaire intense.

Nous avons choisi la série 95 de Life Fitness pour ses programmes interactifs notamment les programmes Cardio et Elimination des graisses.

## **3. Pouvez-vous nous décrire l'espace Forme**

Nos programmes d'entraînement sont essentiellement basés sur les 15 postes Circuit Serie de Life Fitness. J'ai découvert ce matériel par le biais d'un kinésithérapeute. Nous avons tout de suite été conquis. Il s'agit de machines très accessibles, ne nécessitant aucun réglage. Ses machines sont dotées d'un système de réglage par bouton poussoir rapide et très simple d'utilisation. Tous les utilisateurs quelque soit leur niveau peuvent travailler ensemble. La Circuit Serie propose un mouvement convergeant et divergeant qui assure une meilleure protection articulaire. En plus d'être esthétique, j'ai eu la possibilité de choisir la couleur de la sellerie.

Nous avons aussi choisi la CMDAP, un appareil qui fonctionne par système de câbles et permet une grande variété d'exercice. Parfaitement adapté aux programmes de la rééducation et idéal pour la préparation physique d'athlètes, ce qui nous a permis d'attirer les équipes féminines de golf et de natation de la région.

## **4. Comment s'organise vos cours de circuit training**

Les cours débutent toutes les 1.30 minutes tout au long de la journée sur une plage horaire de 8h à 20h30 ; soit 480 départs par jour ! Nos clientes participent au cours

sans attente ni rendez-vous. Les départs sont identifiés par un système d'éclairage (flash)

Un professeur accompagne nos clientes en groupe ou individuellement dans leur programme d'entraînement : des programmes personnalisés quels que soient leur âge, leurs niveaux ou leurs objectifs.

### **5. Pourquoi avoir choisi Life Fitness**

Life Fitness ne s'est pas comporté comme un simple fournisseur mais un partenaire. En plus d'être une marque de renommée mondiale reconnue pour la fiabilité de ses appareils, l'équipe commerciale a été réactive de la commande à la livraison. J'ai aussi été très sensible à leur service (apport de plv, proposition d'agencement, sav)

### **6. quelle est votre politique de vente ?**

Nous proposons des abonnements de 3 mois, 6 mois ou 1 an.

Nos clientes bénéficient aussi d'une ou deux séances d'essai pour faire leur choix car nous misons plus sur la fidélité de notre clientèle que sur le volume.

### **7. quelles sont vos ambitions pour l'avenir ?**

J'envisage déjà l'ouverture d'une seconde salle Lady Trainer avec un espace détente, un espace sportif pour enfant et un restaurant. Dans cette perspective, nous allons tout mettre en œuvre pour gagner en notoriété et consolider notre partenariat avec Life Fitness et leur gamme Circuit Serie.

Gérald Dupré  
Lady Trainer  
4 r Fort Debout  
59910 BONDUES  
tél-fax : **03 20 94 08 63**  
[www.lady-trainer.fr](http://www.lady-trainer.fr)  
lady.trainer@orange.fr