



Les 5 résolutions de Curves pour bien commencer la rentrée et se sentir bien toute l'année !

Finies les vacances, les beignets et les glaces sur la plage.... Le temps des bonnes résolutions est arrivé et avec lui, l'envie de se sentir bien dans sa tête et dans son corps. Alors ne cherchez plus, votre solution bien-être de la rentrée s'appelle Curves !

I. Faire du sport quand vous le souhaitez

Partagée entre le travail et la vie de famille, il reste souvent peu de temps aux femmes pour s'occuper d'elles. Curves a donc développé un concept de remise en forme en 30 minutes. Les adhérentes peuvent venir à l'heure qu'elles souhaitent n'importe quel jour dans la semaine : il n'y a aucun cours à horaire fixe.

II. Choisir un cadre agréable

Curves a imaginé et développé un programme de remise en forme conçu spécialement et exclusivement pour les femmes. Les salles Curves ont été imaginées de façon à permettre aux femmes de se sentir bien et d'oublier leur complexe : pas d'hommes, pas de maquillage, pas de miroir !

III. Privilégier une ambiance détendue et éclectique

Etudiantes, jeunes femmes actives, sportives confirmées, mères de famille ou retraitées, la méthode Curves répond aux besoins et aux attentes de toutes les femmes quels que soient leur âge ou leur niveau sportif.

IV. Travailler en douceur toutes les parties du corps

Les machines Curves sont à résistance hydraulique et permettent de travailler toutes les parties du corps. Elles sont totalement dédiées à la taille, à la morphologie et au rythme des femmes.

Les machines sont disposées en cercle. Les adhérentes changent d'appareil à intervalles réguliers, pour une bonne variété des exercices. Leur pouls est contrôlé toutes les 7 minutes 30 secondes pour vérifier leurs capacités physiques et cardiaques.

V. Être suivie et conseillée

Les séances de remise en forme Curves s'effectuent en compagnie d'un coach qui conseille les adhérentes, les guide et les encourage.

Chaque mois, les adhérentes rencontrent l'animateur Curves pour faire le point sur leur perte de poids et leur bien-être général. Cette rencontre est également l'occasion, pour l'adhérente, de recevoir des conseils adaptés pour améliorer sa qualité et son hygiène de vie.

Curves



Infos pratiques :

Aucun cours à horaire fixe : les adhérentes peuvent venir quand elles le souhaitent et autant de fois qu'elles le souhaitent

Prix de l'abonnement : environ 39 € par mois

50 salles en France : Paris 10^e, Paris 12^e, Paris 15^e, Aix-en-Provence, Angers, Bayeux, Bordeaux, Boulogne-Billancourt, Brest, Bihorel, Cannes, Cesson, Colomiers, Dijon (2 centres), Dinan, Escalquens-Labège, La Rochelle, Laval, Le Mans, Les Angles, Limoges, Lorient, L'Union, Lyon, Marseille, Meaux, Mérignac, Montpellier, Mulhouse, Nantes, Nice, Nîmes, Plan de Cuques, Portet-sur-Garonne, Pornic, Rennes (2 centres), Rueil-Malmaison, Saint-Nazaire, Saint-Thibault-des-Vignes, Saint-Herblain, Savigny-sur-Orge, Serris, Strasbourg, Toulouse (2 centres), Valence, Valenciennes, Vannes.



**Visuels, interviews, visite d'un centre Curves ou plus d'infos ?
Contactez 40 degrés sur la banquise !**

A propos de Curves

Curves est le leader mondial des centres de remise en forme avec plus de 4 millions d'adhérentes et 10 000 centres. Implanté en France depuis 2004, Curves possède déjà 50 centres répartis sur tout le territoire.

Contact presse

40 degrés sur la banquise
Yaëlle Bourdeaux
46, place Jules Ferry - 92120 Montrouge
Tél. : 01 40 92 11 40
Fax : 01 40 92 95 33
Courriel : yaelle@banquise.com

Contact Curves

Christopher Hardy
Responsable du développement - Régions nord
Tél. : 06 20 31 83 01
Email : chardy@curves.com

Gonzalo Artiach
Responsable du développement - Régions sud
Tél. : 06 75 52 52 57
Email : gartiach@curves.com

www.curves.com www.buycurves.com