

LA SUITE

wellness & sport

Une expérience unique

Prenez soin de vous, nous sommes à votre écoute.



SANTÉ

SPORT

BIEN-ÊTRE



Chère lectrice, cher lecteur

Nous nous adressons à toutes les personnes qui ne nous connaissent pas et qui veulent contribuer à leur santé et à leur bien-être. Vous trouverez chez nous un accueil personnalisé et des éducateurs sportifs diplômés d'État à l'écoute de vos besoins. Prenez le temps de vivre une expérience unique. Nous aspirons à créer pour vous un environnement accueillant et chaleureux. Nous sommes impatients de vous accueillir.

Au plaisir de vous rencontrer,

Lydia et Emmanuel Gerwill, Dimitri Kaczmar

Notre équipe vous accueille quotidiennement dans votre club.

Directeur

Dimitri

Gérant

Emmanuel

Éducateur sportif

Éric



Tehei

Hôte d'accueil

Axel

Éducateur sportif

Gérard

Éducateur sportif

Joanna

Hôtesse d'accueil

Loïc

Éducateur sportif

Loïs

Éducateur sportif

Sophie

Éducatrice sportive

Sandra

Agent d'entretien

Emilie

Chargée de communication

Jeff

Éducateur sportif

Les bienfaits du Wellness

Remise en forme garantie !

Les bienfaits psychiques et physiques de la pratique d'une activité sportive sont multiples et reconnus par les professionnels de la santé. L'amélioration de l'état de forme général est possible à tout âge.



Prévention des pathologies

Douleurs dorsales et articulaires...
Une approche naturelle pour soulager ces maux. L'activité physique contribue à la prévention et au traitement des affections chroniques, offrant un soulagement grâce à des mouvements simples qui améliorent votre qualité de vie quotidienne.



Bien-être psychique et physique

En exerçant une activité sportive, le corps libère des hormones telles que l'endorphine, la dopamine et l'adrénaline, qui ont pour effet de réduire le stress, d'améliorer la qualité du sommeil, de soulager les douleurs et de jouer un rôle d'antidépresseur.

Ainsi, le sport est avant tout une source de plaisir.



Les bénéfices moraux

La pratique sportive joue un rôle significatif dans le partage, l'échange et la transmission d'un art de vivre.

Elle est également un vecteur d'épanouissement personnel, favorisant le développement de compétences, la confiance en soi et la réalisation de soi.

La philosophie de notre club

01

Prestations à la carte

Vous êtes unique, et notre souhait est de vous offrir un accompagnement personnalisé. Nous sommes à votre écoute pour répondre au mieux à vos attentes et objectifs de remise en forme, de perte de poids ou de renforcement musculaire...

Nos éducateurs sportifs diplômés d'État vous accompagnent tout au long de votre parcours.

02

Une large gamme de services

Vivez une expérience unique en vous faisant plaisir. Bénéficiez d'un programme personnalisé et participez à des cours collectifs.

Relaxez-vous dans notre espace Wellness, dans notre sauna finlandais et nos cabines infrarouges, pour un moment de détente et bien-être.



Le Bio-circuit

22 minutes pour des résultats visibles !

Le bio-circuit vous permet d'atteindre rapidement vos objectifs. Vivez une expérience unique dans notre région pour des résultats en 22 minutes seulement.

Venez nous rendre visite si vous avez peu de temps et souhaitez prendre soin de vous.

Pour tous les niveaux !

Avec le bio-circuit, vous entraînez en 22 minutes, l'ensemble des groupes musculaires.

Que vous soyez débutant ou sportif confirmé, le circuit s'adaptera à votre niveau.



La “SensoPro”

Rééducation, proprioception, coordination et performance

Un exercice pour tous !

Cette méthode est bien connue dans les cabinets de kinésithérapie et de physiothérapie. Grâce aux deux appuis élastiques vous pouvez tester votre équilibre en engageant vos muscles. La “SensoPro” est idéale pour améliorer votre résistance et cibler votre entraînement. Améliorez votre coordination, votre proprioception, votre performance, indépendamment de votre âge et de votre niveau. La “SensoPro” est également conçue pour optimiser votre rééducation.

Un entraînement unique : La “SensoPro”

La qualité de votre coordination ainsi que celle de votre proprioception s'améliorera de manière simple et rapide grâce à un entraînement ludique et autonome. La “SensoPro” permet de reproduire des mouvements du quotidien en un entraînement unique pour débutants et sportifs confirmés.



Pour tous

La “SensoPro” est accessible à tous, peu importe l'âge. Que vous soyez en rééducation ou que vous fassiez du sport de haut niveau, cet appareil est fait pour vous !

Le “Five Rücken”

Soulagez votre dos et réduisez vos tensions

Corrigez votre mauvaise posture grâce à de simples exercices. Le “Five Rücken” est le circuit idéal pour atténuer les douleurs dorsales.

Le “Five-Rücken” est un circuit de réflexologie, de soulagement des fascias et des trigger points réalisable en 15 minutes.

Ce circuit vous permettra d'atténuer vos tensions, de travailler la mobilité de vos articulations, ainsi que la souplesse et l'élasticité de vos muscles et tendons.



Qu'est-ce que le Trigger Point ?

Le Trigger Point est le point de douleur, la tension et le noeud que l'on ressent dans notre muscle.

Beaucoup de personnes en souffrent sans le savoir. Travaillez sur un muscle relâché !

L'espace actif



Entrenez-vous sur des machines dernière génération connectées.

Les éducateurs sportifs vous accompagnent au quotidien et mettent en place des programmes d'entraînements selon vos objectifs tout en tenant compte des pathologies. Vous pouvez également consulter l'ensemble de vos données sur l'application mobile dédiée.

Pour les personnes adeptes des entraînements plus intenses, votre club LA SUITE vous propose un espace dédié au crossfit et aux poids libres.

Venez repousser vos limites en améliorant votre condition physique avec des exercices variés et des mouvements fonctionnels. L'aménagement du plateau sportif LA SUITE vous permettra de vous renforcer musculairement, de développer votre endurance cardiovasculaire, d'améliorer votre flexibilité...

Un bilan corporel est effectué régulièrement avec un éducateur sportif sur la balance impédancemètre pour évaluer votre progression.



Les cours collectifs

*Pour tous les goûts
et tous les âges*

Toujours mieux ensemble

Choisissez le cours qui vous convient parmi 28h/ semaine de cours enseignés par nos éducateurs sportifs diplômés d'État :

Pilates, jumping, circuit training, cross training, pump, step, renforcement musculaire, group cycle (vélo), zumba, cardio dancing, éveil musculaire et self défense.



Motivation et bienveillance garanties, les éducateurs sportifs feront en sorte que chaque heure de cours soit un moment de plaisir et de découverte.

Que vous soyez débutant ou confirmé, que vous ayez envie de vous détendre ou de vous dépenser, vous trouverez forcément le ou les cours qui vous conviendront.

La nutrition

80%

80% des résultats sont dans votre assiette

Nous vous offrons non seulement un accompagnement sportif personnalisé, mais également une consultation diététique gratuite.



Cette consultation sera prise en charge par Corinne Chimenti, diététicienne-nutritionniste expérimentée, en libéral depuis 25 ans, diplômée en diététique du sport, spécialisée dans la perte de poids, la diététique comportementale et l'alimentation à index glycémique (IG) bas.

“J'aide les hommes et les femmes à retrouver leur poids de forme ainsi qu'à reprendre en main leur santé et vitalité avec une alimentation équilibrée saine et gourmande.”

Je vous propose un accompagnement global basé sur 3 axes :

01

L'équilibre des repas

Vous apprendre à faire de bons choix alimentaires et vous donner de nouvelles idées de recettes saines et gourmandes.

02

La santé

Vous aider à retrouver votre vitalité et agir sur la prévention santé (cardio-vasculaire, diabète, équilibre du microbiote intestinal).

03

Équilibre sain

Vous aider à développer un rapport sain à la nourriture grâce à la diététique comportementale. Découvrez aussi des outils pour gérer votre stress et vos fringales sucrées.

L'espace détente

Place à la relaxation

Un bain de chaleur vous attend !

Vous avez une fois de plus réussi à faire quelque chose pour votre santé et votre bien-être ?

Félicitations !

Pour clôturer votre séance de sport, l'espace Wellness, vous permet de lâcher prise.

Sauna finlandais

Il ne vous reste plus qu'à découvrir notre espace détente, pour profiter de notre sauna finlandais à 90°. Le sauna apporte des bénéfices tels que l'évacuation des toxines et la réduction des courbatures tout en activant la circulation sanguine.

Cabines infrarouges

Les cabines infrarouges soulagent les muscles et les articulations grâce aux différentes fréquences qui pénètrent le corps. Pouvant atteindre les 70°, elles renforcent et stimulent le système immunitaire et la régénération des tissus.





Témoignages

Nos membres partagent leur expérience



Maroun ISSA
70 ans

"LA SUITE, est le centre sportif que je fréquente depuis presque deux ans, date où j'ai fait valoir mes droits à la retraite après quarante années d'un métier exigeant. J'ai trouvé dans ce centre tout ce qu'il faut à un senior pour préserver mes performances physiques. LA SUITE me permet aussi de sauvegarder le plus longuement possible une autonomie physique et un contact social. Tout cela dans un endroit très convivial, avec des équipements de grande qualité, adaptés à tout niveau. S'y ajoute une équipe de professionnels très qualifiés qui vous accompagne et est toujours disponible pour que vos séances soient agréables et utiles. La propreté et les mesures d'hygiène sont d'une qualité irréprochable. Bonne chance et grande réussite pour La Suite. "

"Le club LA SUITE m'a séduit avec son cadre chaleureux et agréable. Ce lieu idéal ne nécessite aucun prérequis physique pour passer les portes. Il faut uniquement faire preuve de volonté et de régularité. Accessible à tous, on peut retrouver le bio-circuit qui est le combo parfait pour se remettre en forme et pour la conserver. Venez vous aussi découvrir le sentiment de fierté et de satisfaction que procure le club de sport et de wellness !"



Stéphanie GERTEIS
50 ans



**Patrice & Iglia
BRENGARD**
47 et 39 ans

"Cela fait deux années que nous avons fait le pas de prendre notre abonnement à LA SUITE. Ça a immédiatement été un grand plaisir de franchir chaque jour les portes de cet endroit, mêlant la finesse d'un intérieur soigné et cosy, à une salle équipée de machines dernier cri et d'un très bel espace de détente. Tout cela réuni a renforcé notre motivation à atteindre nos objectifs, toujours accompagnés par une équipe compétente d'éducateurs sportifs. Nos objectifs étaient au départ de prendre soin de nous et maintenir notre forme physique globale, et aujourd'hui nous avons surpassé cet objectif car La Suite fait partie de notre quotidien. C'est un endroit exceptionnel, et nous le recommandons vivement à notre entourage et à nos amis, dont certains sont déjà devenus adhérents."

"Vous ne pourrez plus vous en passer ! Franchir les portes de LA SUITE, c'est s'offrir un moment d'évasion. Un club chic proposant un accueil ultra personnalisé. Des éducateurs sportifs toujours disponibles et dévoués qui accompagnent chaque membre au dépassement de soi pour atteindre les objectifs personnels. Vous y découvrirez également une multitude de cours variés pour tous niveaux. C'est un réel plaisir de venir s'entraîner au quotidien dans une atmosphère très conviviale et entourée de professionnels."



Isabelle OTT
50 ans

"Membre depuis avril 2022, venir à LA SUITE est toujours un réel plaisir ! Son cadre et ses équipements modernes rendent la pratique sportive très agréable. En plus, l'équipe est sympathique et à l'écoute afin de nous conseiller."



Zoé SCHMITT
24 ans

"Lorsque l'on pousse la porte de LA SUITE on bascule dans un autre monde. On oublie pour un temps le stress du quotidien tant l'atmosphère y est cosy, feutrée, chaleureuse. C'est un endroit unique où l'on peut aussi bien faire du sport que se relaxer. Les activités proposées en cours collectifs sont variées, les appareils de musculation sont nombreux et sophistiqués, les coachs toujours à notre écoute et bienveillants. La partie "sauna/bien être" avec sa cheminée est juste topissime après l'effort. Je recommande !"



Sandrine ROMAN
53 ans

"C'est la première fois que je me retrouve dans un club comme celui-là. Le fait qu'il y ait toujours un éducateur sportif présent est super. Je me sens toujours bien en venant ici."



Charles RUF
82 ans



160 Rue de Mulhouse
68300 Saint-Louis

03 67 51 00 70

info@lasuitewellness.fr

www.lasuitewellness.fr

  @lasuitewellness