



Yess-Fitness, route de la Monderèche 18, 3960 Sierre
078/634.94.94
www.yess-fitness.com
yessfitness@hotmail.com

1000 cours VFS / mois compris dans votre abonnement

Terminé les contraintes d'horaires pour suivre votre cours favori. Réalisez les bons mouvements, pas à pas, sous les conseils donnés par nos MastersTrainer d'une renommée internationale. Les cours sont accessibles via une plateforme regroupant 8 concepts de cours avec un total de plus de 150 séances de 25 ou 50 minutes.

Horaires	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
00:00	BODYSculPT	ABDOS	BODYSculPT	ABDOS	STEP	ABDOS	BODYSculPT
01:00	SPINBIKE	STEP	SPINBIKE	BODYSculPT	SPINBIKE	BODYSculPT	SPINBIKE
02:00	Stretching-1-Anzere ABDOS	SPINBIKE	STRETCH-PILATES LATINO FIT	SPINBIKE	STRETCH-PILATES LATINO FIT	SPINBIKE	STRETCH-PILATES ABDOS
03:00	FESSIERS	STRETCH-PILATES	ABDOS	STRETCH-PILATES	ABDOS	STRETCH-PILATES	FESSIERS
04:00	SPINBIKE	ABDOS	SPINBIKE	ABDOS	SPINBIKE	ABDOS	SPINBIKE
05:00	STRETCH-PILATES	SPINBIKE	STRETCH-PILATES	SPINBIKE	STRETCH-PILATES	SPINBIKE	STRETCH-PILATES
06:00	PILATES	STRETCH-PILATES	PILATES	STRETCH-PILATES	PILATES	STRETCH-PILATES	PILATES
07:00	ABDOS	PILATES	ABDOS	LATINO FIT	ABDOS	PILATES	ABDOS
08:00	SPINBIKE	ABDOS	PILATES	SPINBIKE	PILATES	STRETCH-PILATES ABDOS	ABDOS
09:00	STRETCH-PILATES STEP	SPINBIKE	ABDOS	STRETCH-PILATES ABDOS	SPINBIKE	PILATES	PILATES
10:00	PILATES	STRETCH-PILATES	SPINBIKE	FESSIERS	STRETCH-PILATES ABDOS	SPINBIKE	SPINBIKE
11:00	ABDOS	PILATES	STRETCH-PILATES	PILATES	PILATES	SPINBIKE	SPINBIKE
12:00	LATINO FIT	FESSIERS	STEP	ABDOS	PILATES	SPINBIKE	STRETCH-PILATES
13:00	STRETCH-PILATES	STEP	LATINO FIT	LATINO FIT	SPINBIKE	STRETCH-PILATES LATINO FIT	STEP
14:00	SPINBIKE	ABDOS	SPINBIKE	STEP	STEP	STEP	LATINO FIT
15:00	STRETCH-PILATES STEP	FESSIERS	STRETCH-PILATES LATINO FIT	SPINBIKE	ABDOS	SPINBIKE	SPINBIKE
16:00	BODYSculPT	BODYSculPT	STEP	STRETCH-PILATES LATINO FIT	FESSIERS	SPINBIKE	SPINBIKE
17:00	ABDOS	SPINBIKE	ABDOS	BODYSculPT	BODYSculPT	STRETCH-PILATES ABDOS	STRETCH-PILATES LATINO FIT
18:00	ABDOS	STRETCH-PILATES BODYSculPT	BODYSculPT	STEP	STEP	FESSIERS	PILATES
19:00	SPINBIKE	PILATES	SPINBIKE	ABDOS	LATINO FIT	LATINO FIT	PILATES
20:00	PILATES	ABDOS	STRETCH-PILATES LATINO FIT	FESSIERS	SPINBIKE	SPINBIKE	SPINBIKE
21:00	STRETCH-PILATES LATINO FIT	BODYSculPT	ABDOS	BODYSculPT	PILATES	SPINBIKE	STRETCH-PILATES BODYSculPT
22:00	ABDOS	STEP	SPINBIKE	SPINBIKE	ABDOS	SPINBIKE	ABDOS
23:00	STRETCH-PILATES LATINO FIT	SPINBIKE	STRETCH-PILATES ABDOS	STEP	FESSIERS	STRETCH-PILATES LATINO FIT	FESSIERS

Application Yessfit :

*Votre application Yess-Fitness **comprise dans l'abonnement**. Uniquement pour nos membres. (valeur de 99,-) 300 cours collectifs gratuits sur l'application.*

Votre coach est partout, parce que vous êtes unique!

Des programmes de prise de masse, perte de poids, sculpter son corps, également pour les amateurs de rugby, de cyclisme, de running, des sessions de stretching, de relaxation, etc. le tout élaborés pour atteindre vos objectifs !

Avec plus de 550 exercices disponibles, vous n'aurez plus aucune excuse pour vous entraîner. Votre transformation commence maintenant.

Des contenus adaptés à votre profil

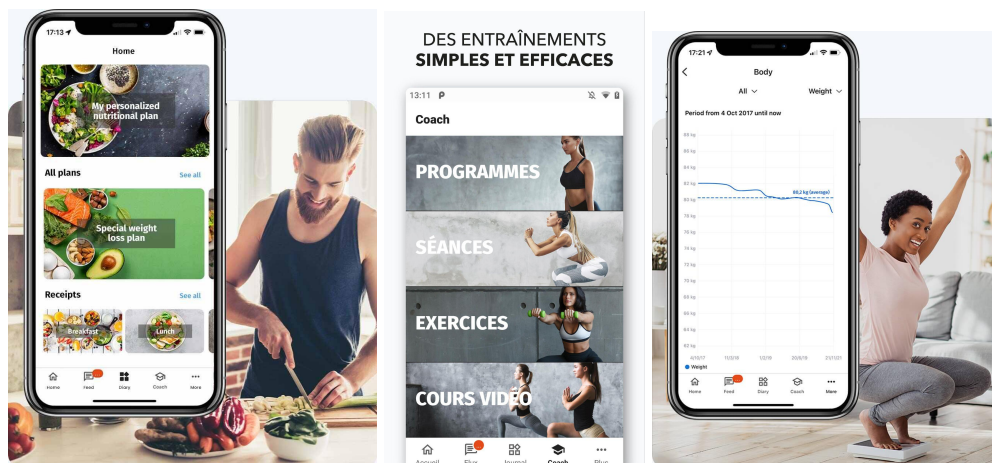
Dès l'inscription sur l'application, indiquez vos données corporelles, votre objectif et votre niveau sportif. Votre application analyse alors ces informations pour vous proposer des programmes d'entraînement personnalisés.

Une routine alimentaire qui vous convient

Avec nos modules nutrition, retrouvez une alimentation quotidienne saine et équilibrée, adaptée à vos objectifs. Calculez vos calories consommées repas par repas en fonction de nos recommandations. Bénéficiez de la synergie sport / nutrition et admirez vos résultats !

Admirez votre évolution

progressiez de façon optimale en analysant vos données corporelles, votre consommation en Macronutriments, vos performances sur chaque exercice réalisé. Soyez fier(e) de vos progrès ! Découvrez YOUR DIET, le nouveau service de Yess-Fitness sur votre application: des programmes diététiques personnalisés par des professionnels.





Parrainez un nouveau membre & touchez le bonus !

Le principe :

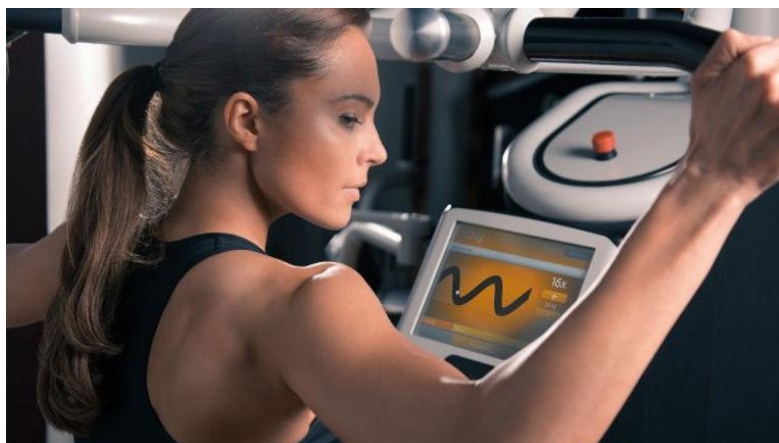
Vous avez un abonnement

Pour chaque nouvelle personne inscrite vous touchez 1 mois supplémentaire sur votre prochain abonnement. (hors prestations)

Offre cumulable jusqu'à 12 mois maximum!

Conditions de participation :

- *Être membre du Yess-Fitness avec un contrat en cours.*
- *Offre valable uniquement si votre ami(e) signe un contrat d'une durée de 12 mois minimum.*
- *Aucune contrepartie en argent ou en marchandise ne peut être exigée contre ce bonus.*
- *Offre non cumulable avec d'autres promotions.*
- *En cas d'arrêt anticipé de votre contrat, pas de rétrocession de la part du bonus restant.*
- *C'est vous qui êtes responsable de votre carnet!*



E-gym

Après un immense succès dans nos pays voisins, le phénomène eGym arrive enfin en Suisse ! C'est au Yess-Fitness à Sierre (le premier en Valais) que les valaisan(e)s auront la chance de s'entraîner avec les machines qui cartonnent en Europe. Le yess-Fitness a ajouté un espace high-tech avec des appareils eGym entièrement connectés. Fini les heures de tortures à transpirer en s'ennuyant, maintenant on fait plus vite et bien mieux.

Chez Yess-Fitness on entraîne tout son corps en 30 minutes seulement, l'équivalent d'une séance de sport classique d'une heure. Si ça ce n'est pas une révolution !

Le must : lors de la première séance d'entraînement sur eGym, le coach met en place un programme sur-mesure en fonction de vos besoins et vous donne un bracelet connecté. Dès lors, les appareils se règlent automatiquement, adaptent la charge d'entraînement et vous guident dans vos mouvements.

Option dans l'abonnement 12 mois 104,-





L'entraînement par stimuli électriques

Comment l'EMS agit-elle?

*Alors que dans l'entraînement traditionnel, les muscles sont contrôlés par des impulsions électriques venant du cerveau qui provoquent une contraction et ainsi un mouvement. Dans l'EMS, les muscles reçoivent une stimulation externe à partir des électrodes. Le muscle est indifférent à l'origine des stimuli électriques (cerveau ou électrodes). Les stimuli entraînent une contraction musculaire. Le muscle est un bon conducteur de stimuli électriques. L'excitation de chaque fibre musculaire dépend d'une intensité suffisante du courant (seuil d'activité). Si ce seuil est dépassé, la fibre musculaire répond par une contraction totale (loi du tout ou rien). À partir d'une certaine intensité, toutes les fibres sont activées. Une augmentation supplémentaire de l'intensité n'a pas d'effet. Ainsi miha bodytec utilise exclusivement des courants de faible intensité (sur une échelle restreinte de micro ampères) non dangereux pour le corps humain. **1 séance 99,- ou 10 séances 889,-***

Option dans l'abonnement 12 mois 1x/ semaine 540,- soit 10.40,-/séance



BOOTCAMP

Qu'est-ce que le BOOTCAMP?

Le CrossFit est un sport qui s'adresse à tout le monde! De l'adolescent au senior, femmes et hommes pratiquent ensemble des entraînements basés sur des méthodes de préparation physique efficaces et sûres. Ces entraînements sont un mix de gymnastique, d'haltérophilie et d'autres sports d'endurance.

*Nous réalisons des entraînements constamment variés en utilisant des mouvements que l'on peut retrouver et ré-appliquer dans la vie de tous les jours (courir, se baisser, sauter, porter, se mouvoir dans l'espace, etc.). Nous sommes ainsi sûrs d'atteindre une intensité efficace sur un court moment, le but étant de sortir de sa zone de confort afin d'obtenir des effets dépassant le temps de l'entraînement (after burn effect). **1 séance Small Groupe Training 20,- ou 10 séances 150,-***

Option Small Groupe Training dans l'abonnement 12 mois 104,-



POWER PLATE®

HEALTHCARE



Power-Plate l'entraînement par accélération

La Power-Plate fonctionne sur un principe d'accélération en 3 dimensions.

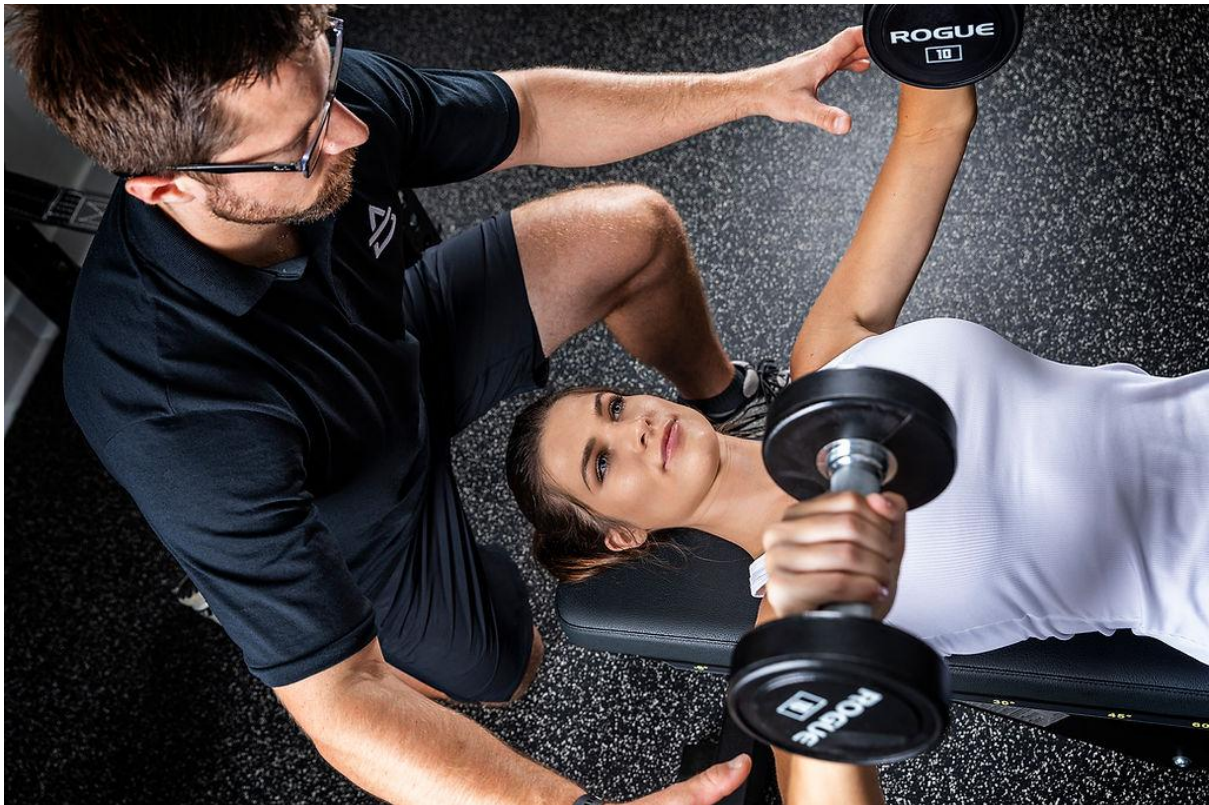
Ces accélérations provoquent des contractions musculaires rapides et intenses, à raison de 35 par seconde, de l'ensemble des muscles du corps: abdominaux, triceps, fessiers, ...

Cette stimulation unique permet de solliciter les muscles à 97% de leur capacité contre seulement 30% lors d'un entraînement traditionnel.

Aucun autre entraînement ne génère une telle implication de l'organisme !

1 séance 99,- ou 10 séances 889,-

Option dans l'abonnement 12 mois 1x/ semaine 540,- soit 10.40,-/séance



Personal Training

Un personal trainer, pour qui?

Que vous souhaitiez perdre du poids, développer votre musculature, évacuer le stress, faire de la rééducation, raffermir votre corps après une grossesse, améliorer votre condition physique, combattre le mal de dos... le personal training est fait pour vous !

Séances en solo, à deux ou à plusieurs... votre coach sportif vous accompagne. Il s'adapte à vos envies, à vos objectifs et à votre emploi du temps.

1 séance 99,- ou 10 séances 889,-

Option dans l'abonnement 12 mois 1x/ semaine 1040,- soit 20,-/séance

Option dans l'abonnement 12 mois 2x/ semaine 2160,- soit 20,-/séance

Option dans l'abonnement 12 mois 1x/ mois 264,- soit 22,-/séance



TRX training

Cette solution d'entraînement permet de réaliser des centaines d'exercices très fonctionnels en utilisant uniquement le poids de votre corps en gainage ou votre force rotationnelle pour améliorer votre sangle abdo-lombaire, votre force, votre mobilité et votre équilibre comme jamais.

1 séance Small Groupe Training 20,- ou 10 séances 150,-

Option Small Groupe Training dans l'abonnement 12 mois 104,-



Bilan de santé

En matière d'analyse de la composition corporelle, notre moniteur Tanita met à votre disposition un large éventail de données précieuses afin de concevoir des programmes d'entraînement, de nutrition et de perte de poids très efficaces.

Ces moniteurs peuvent afficher clairement et instantanément vos données personnalisées. Nous pouvons également les imprimer sur des fiches de consultation faciles à lire ou les transférer vers le logiciel TANITA GMON pour une analyse encore plus détaillée.

Voici les mesures de composition corporelle de base, qui sont disponibles avec notre analyseur de composition corporelle professionnel, équipés de la dernière technologie BIA de Tanita, ainsi que d'excellents conseils sur la façon de les utiliser pour créer la base des programmes de nutrition et de fitness sur mesure, afin d'aider les clients à se sentir plus heureux et à mener une vie saine.

1 séance 25,- ou 10 séances 200,-

Option dans l'abonnement 12 mois 1x / mois 120,- soit 10,- / séance



Cure Métabolique!! "Perdez du poids avec résultats garantis !"

Avec La Cure Métabolique 21 Jours, vous pouvez éliminer vos dépôts de graisse, tout en conservant intactes votre musculature et votre graisse structurelle.

La cure métabolique en 21 jours, c'est quoi?

En seulement 21 jours, vous pouvez rétablir votre métabolisme, réduire votre poids et augmenter votre vitalité.

En quelques mots :

Jusqu'à 21 kilos en moins de graisse.

Modification évidente et visible de votre silhouette.

Amélioration de la peau (cellulite).

Suppression des dépôts de graisse.

Aucune perte de musculature.

Aucune perte de graisse structurelle (poitrine).

Aucune ride au visage.

GARANTI sans effet yo-yo grâce à la phase de stabilisation finale.

Produits complémentaires 350,-

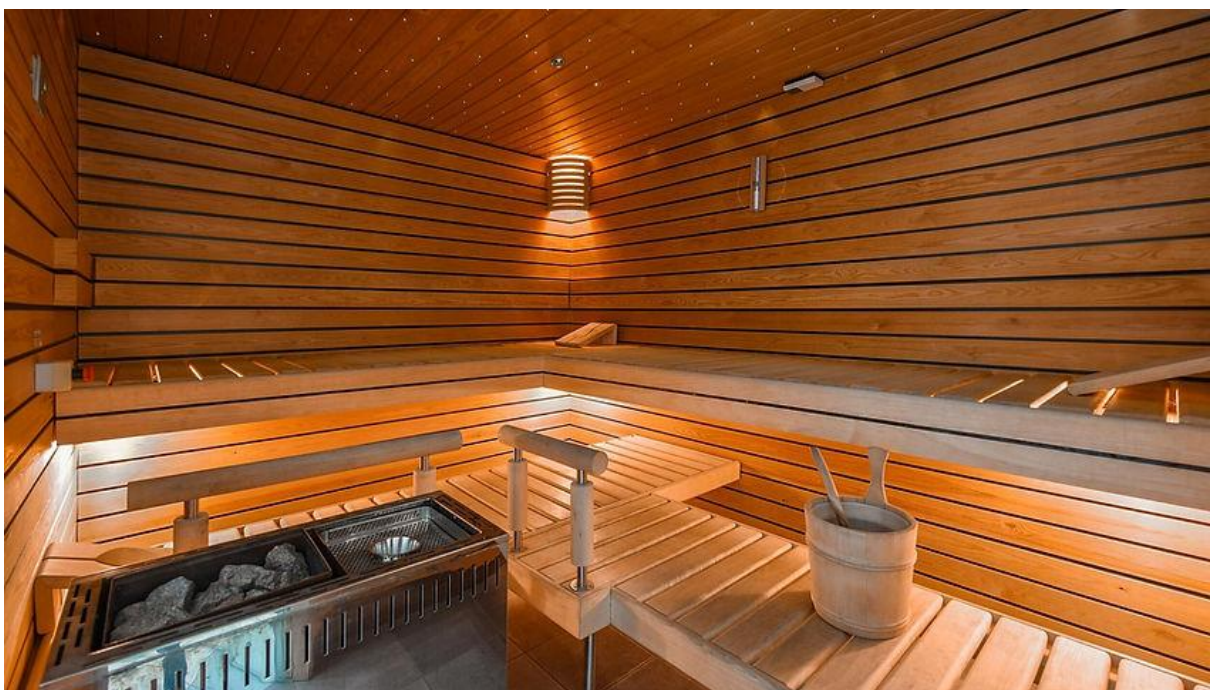
Produits complémentaires avec suivit 500,- (12 bilans compris)



WELLNESS

Sauna, hammam avec aromathérapie, salle de repos.

1 séance 25,- ou 10 séances 200,- Option dans l'abonnement 12 mois 104,-





Qu'est-ce que le PILATES?

La méthode pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques. ... Le pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique au sol, sur un tapis, ou à l'aide d'appareils.

Quels sont les avantages du Pilates ?

Les bienfaits de la méthode Pilates

- *Atténue les douleurs rachidiennes « en replaçant » correctement le bassin et le dos.*
- *Améliore la posture et l'équilibre.*
- *Sculpte la silhouette en raffermissant les muscles et en relâchant les tensions.*
- *Allonge les muscles et renforce le réflexe myotatique.*
- *Qui peut faire du Pilates ? Que vous soyez homme ou femme, sportif ou non, souple ou pas, cette méthode s'adaptera toujours à vous. Les exercices peuvent être adaptés en fonction du niveau, des postures et des besoins de chacun. Si vous avez des pathologies nécessitant la pratique d'une activité physique progressive, Pilates peut vous aider.*

1 séance Small Groupe Training 20,- ou 10 séances 150,-

Option Small Groupe Training dans l'abonnement 12 mois 104,-



Qu'est-ce que c'est H.I.I.T l'entraînement fractionné?

Le principe est d'alterner des phases intensives et des phases de récupération. La durée de la phase de repos par rapport à celle de la phase d'effort dépend du niveau d'entraînement. En règle générale, pour les débutants, la pause est au moins deux fois plus longue que la phase d'effort.

Pendant les pauses, on continue de bouger, mais à une intensité nettement plus faible. Cette brève période de récupération ne suffit toutefois pas pour recharger complètement les réserves d'énergie de l'organisme avant la prochaine période d'effort. C'est ce qui rend l'entraînement fractionné efficace: il brûle beaucoup de calories tout en améliorant l'endurance.

Pour les débutants, les personnes âgées et les personnes souffrant d'asthme, d'hypertension ou de problèmes cardiovasculaires, il est recommandé de consulter un médecin avant de commencer.

1 séance Small Groupe Training 20,- ou 10 séances 150,-

Option Small Groupe Training dans l'abonnement 12 mois 104,-



Le spinning : qu'est-ce que c'est ?

Le spinning est un concept créé par le cycliste Johnny Goldberg dans les années 90. Il s'agit d'une séance intensive de vélo en salle, également connue sous le nom de « indoor cycling », ou encore de « spin racing ». Les cours de spinning conviennent aussi bien aux débutants qu'aux avancés.

Une grande salle remplie de vélos d'intérieur : voilà à quoi ressemble une salle de spinning. La plupart du temps, les vélos sont face à un miroir. Dans certains cas, la salle est obscure, et pourvue de lumières LED. Le groupe de cyclistes est guidé par un prof de spinning qui les motive à travers son micro et sous une musique rythmée. L'atmosphère en cours de spinning est aussi unique que le sport lui-même. Au programme de la séance : une super ambiance et des jambes en feu !

En règle générale, pour le cours de spinning, tu n'as besoin que d'une serviette, de baskets et d'une bouteille d'eau. Il existe également des chaussures spécialement conçues pour le spinning grâce auxquelles tes pieds restent fermement accrochés aux pédales. Mais elles ne sont pas essentielles. Le spinning convient aussi bien aux débutants qu'aux avancés. Pendant le cours, chacun décide lui-même du niveau de difficulté qu'il veut se fixer. Sur le spin-bike se trouve une petite roue avec laquelle on peut régler la résistance.

1 séance Small Groupe Training 20,- ou 10 séances 150,-

Option Small Groupe Training dans l'abonnement 12 mois 104,-





LEADER FITNESS

Compris dans votre abonnement.

Votre abonnement vous donne un accès au groupe **LEADER FITNESS**.

Nos centres sont répartis dans toute la **Suisse Romande**.

Dotés d'identités différentes mais animés du même désir de vous offrir le meilleur, nos partenaires vous attendent.

Chaque Centre du groupe Leader Fitness a ses propres horaires d'ouvertures. Veuillez les consulter avant de vous y rendre.

Règlement d'accès aux Fitness

L'accès à un centre partenaire est limité uniquement aux membres bénéficiant d'un contrat de 12 mois et plus.

L'accès aux prestations dans un fitness partenaire est limité uniquement aux activités en salle de musculation et cardio, ainsi qu'aux cours collectifs et ceci à raison d'un maximum 5 fois par mois, dans chaque club selon leurs horaires respectifs (Passeport Leader).

A très bientôt dans un Fitness Leader.

www.leader-fitness.ch



LEADER FITNESS
UN ABONNEMENT **20** CENTRES

Liste de prix :

<i>Frais de dossier pour 3-6-12 mois</i>	90,-
--	-------------

<i>Abonnement Fitness 1 mois</i>	90,-
----------------------------------	-------------

<i>Abonnement Fitness 3 mois</i>	250,-
----------------------------------	--------------

<i>Abonnement Fitness 12 mois</i>	750,-
-----------------------------------	--------------

<i>1 entrée fitness</i>	25,-
-------------------------	-------------

<i>1 entrée fitness & Wellness</i>	35,-
--	-------------

<i>1 séance Wellness</i>	30,-
--------------------------	-------------

<i>1 séance Personal Training</i>	99,-
-----------------------------------	-------------

<i>10 séances Personal Training</i>	889,-
-------------------------------------	--------------

<i>1 Bilan de santé</i>	25,-
-------------------------	-------------

Yess



Yess-Fitness, route de la Monderèche 18, 3960 Sierre
078/634.94.94

www.yess-fitness.com

yessfitness@hotmail.com

Yess-Fitness est remboursé par les caisses maladies

Un grand nombre de caisses d'assurance maladie proposent de contribuer au paiement de votre abonnement. Ces prestations ne sont pas payées par l'assurance maladie de base obligatoire. Les caisses d'assurance maladie ci-contre encouragent la pratique préventive du fitness chez Yess-Fitness en participant aux frais des clients qui ont souscrit une assurance complémentaire jusqu'à 1000,-.

