

GYMLAB

SALLE DE SPORT

# L'HISTOIRE DE GYM LAB

---

GYM LAB : un nouvel espace forme est né à Mérignac.

Lorsqu'un créateur d'ambiance, sportif amateur, sympathise avec son coach et que tous les deux ont l'idée d'un nouveau concept de salle de sport ... C'est l'histoire de GYM LAB !

Finis l'abonnement pris au moment des bonnes résolutions de début d'année et qu'on paye ensuite toute l'année en ayant abandonné au bout de deux mois...

Pour être en forme, il faut **faire du sport régulièrement**, mais ce n'est pas suffisant ! Il faut **aussi en faire durablement** ! Le secret : **des activités diversifiées, des efforts calibrés, le tout dans la bonne humeur et la bienveillance**. C'est ce qu'ont compris David et JC, les jeunes créateurs de GYMLAB.

# UNE SALLE DE 900m<sup>2</sup>

---

GYM LAB ce sont 900 m<sup>2</sup> aménagés en plusieurs espaces, offrant la possibilité à chacun de s'entraîner en fonction de son niveau, de ses objectifs et de ses contraintes d'agenda.

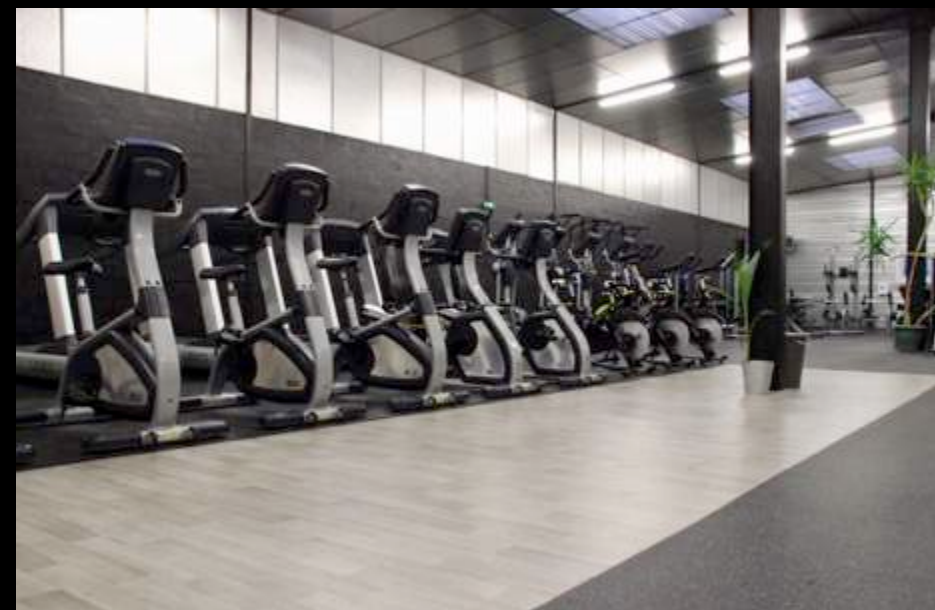
Le tout dans une ambiance boisée et remplie de verdure.



**ESPACE MUSCULATION** : 200m<sup>2</sup> aménagés avec du matériel diversifié et performant.



**ESPACE CARDIO TRAINING** : des machines en libre service pour travailler son endurance à son rythme.



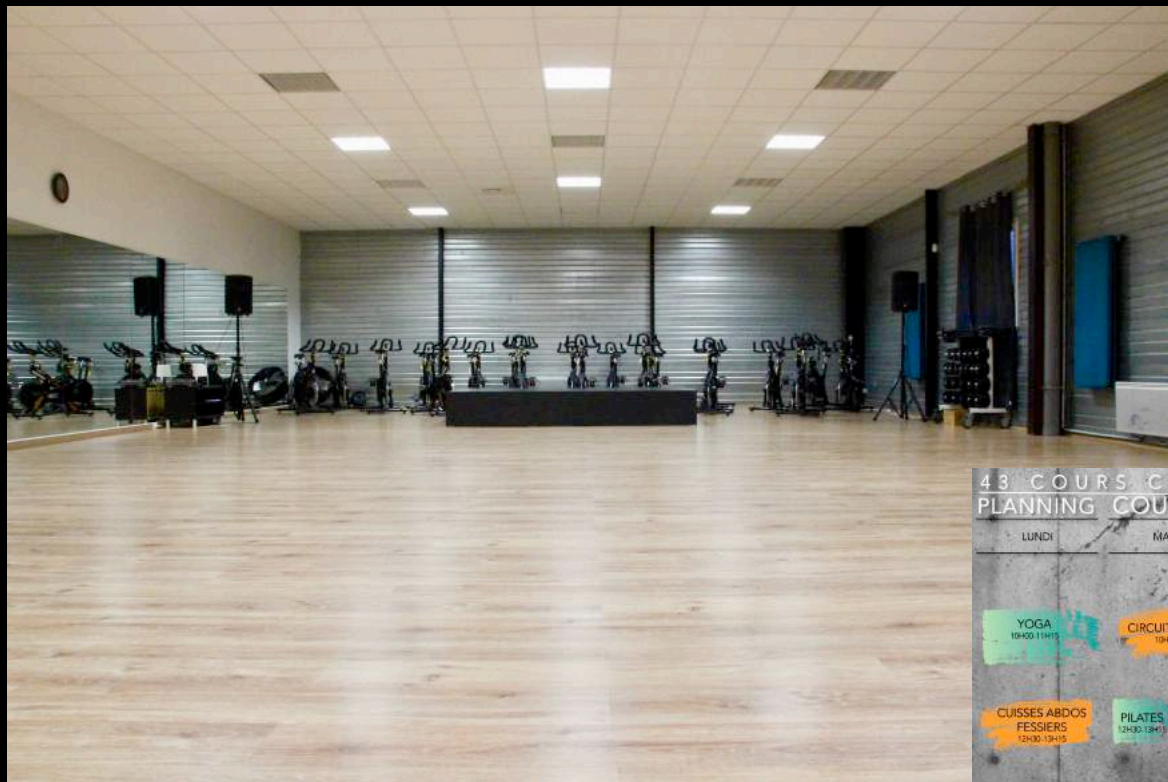
**ESPACE CROSS TRAINING** : une zone de 100m<sup>2</sup> installée avec du matériel haut de gamme et ultra performant.

*Le cross training consiste à combiner des exercices (haltérophilie, gymnastique et force) faisant travailler différentes parties du corps. L'idée est que s'entraîner de différentes façons permet de prendre ce qu'il y a de mieux dans chaque discipline et ainsi d'être plus complet et plus performant.*

*Le cross training est travaillé en groupe de 12 personnes maximum permettant ainsi au coach de vérifier les postures et la technique de chacun des participants.*



## SALLE DE COURS COLLECTIFS : un parquet de 200m<sup>2</sup> !



Un planning de plus de 40 activités par semaine animées par un coach. (samedi et dimanche inclus)



43 COURS COLLECTIFS PAR SEMAINE  
PLANNING COURS COLLECTIFS - JANVIER 2018

GYMLAB

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
YOGA 10h00-11h15	CIRCUIT TRAINING 10h00-11h00	CROSS TRAINING 07h00-08h00	ABDOS FESSIERS 10h00-10h45	BIKING 10h00-10h45	ABDOS FESSIERS 10h00-10h45	100% ABDOS 10h00-10h45
CUISSSES ABDOS FESSIERS 12h30-13h15	PILATES 12h30-13h15	ABDOS FESSIERS 11h00-11h45	STEP DEBUTANT 10h00-10h45	100% ABDOS 10h45-11h30	BODY BARRE 10h00-10h45	CIRCUIT TRAINING 10h00-11h00
	CROSS TRAINING 17h45-18h45	BIKING 12h00-12h45	BODY BARRE 12h00-12h45	YOGA 12h30-13h15	BIKING 11h45-12h45	STRETCHING 11h30-12h00
MADE IN BRAZIL 17h00-18h00	100% ABDOS 17h00-18h00	BIKING 12h00-12h45	STEP DEBUTANT 10h00-10h45			
BODY BARRE 18h00-18h45	ZUMBA 18h00-18h45	CUISSSES ABDOS FESSIERS 18h15-19h00	ABDOS FESSIERS 18h15-18h45	BODY BARRE 18h00-18h45		
CARDIO BOXE 18h45-19h30	BIKING 19h00-19h45	STEP 18h45-19h30	ZUMBA 18h45-19h30	BIKING 18h45-19h30		
CROSS TRAINING 19h00-19h45	INTERVAL TRAINING 19h00-19h45	BODY BARRE 19h45-20h30	PILATES 19h45-20h15	STRETCHING 19h30-20h00		

CONTACT 07 82 92 12 33 77  
www.gymnab.fr

05 90 12 33 77  
gymnab  
gymnab\_marseille  
gymnab.fr  
31700 LES PENNES  
Aldemar Trialet

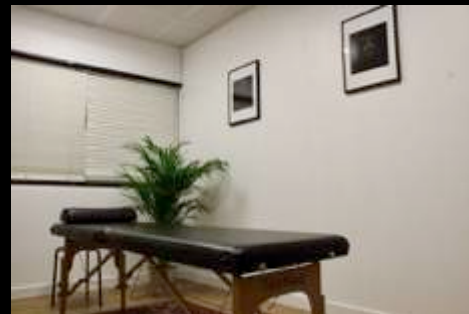
**ESPACE EXTERIEUR** aménagé avec une cage de street workout où seront donnés des cours de cross training et de nombreux cours collectifs dès les beaux jours arrivants.

*Le street workout littéralement « entraînement de rue » est une pratique sportive à mi-chemin entre la gymnastique et la musculation. Mélangeant figures de force, de souplesse et d'équilibre, c'est un sport qui se pratique essentiellement en extérieur.*



---

Et aussi des services **coaching** et **ostéopathe**.



# L'EQUIPE GYM LAB

Une équipe mixte, passionnée et impliquée, **un éventail de compétences** pour faire le point, se fixer des objectifs, les atteindre et surtout, prendre soin de soi !



**JEAN CHARLES** : co-fondateur, co-gérant et coach

BPJEPS  
Chef de groupe d'Infanterie  
Réserviste dans la  
Gendarmerie Nationale

Il est votre allier dans le dépassement de vous-même. Avec JC, rigueur et pugnacité guideront vos efforts. Une pêche d'enfer et une bonne humeur à toute épreuve, il anime les cours collectifs d'interval training, cardio boxe, biking ou bien encore de cross training. Motivant, il vous pousse dans vos retranchements et vos limites tout en vous accompagnant à donner le meilleur de vous-même. Intensité, transpiration mais toujours dans une ambiance survoltée et sympathique.



**FILIPA** : Coach

Master en éducation physique à l'université de Coimbra au Portugal (STPAS)  
BNSSA  
BPJEPS AGFF  
spécialisation haltérophilie à Bordeaux

Filipa, c'est l'atout motivation !! Elle anime les cours de step, zumba, circuit training, body barre, ... dans un rythme endiablé qui entraîne même les moins convaincus. Créative et toujours à la recherche de la nouveauté, elle crée des chorégraphies toujours plus surprenantes pour impulser dynamisme et changement à ses cours.





**ELODIE** : Coach (en formation)

Licence de biologie  
Agent de police scientifique  
BPJEPS (en cours)

Après presque une dizaine d'années dans la police scientifique, Elodie sportive aguerrie et hyper active a décidé de se lancer dans le domaine sportif et devenir coach. Une vraie nouvelle aventure pour Elodie qui conjugue le sport et GYM LAB.



**ELSA** : Prof de yoga

DEUG en Langues  
Etrangères Appliquées :  
Anglais – Chinois  
Licence en gestion du  
tourisme.  
Titulaire du diplôme  
international de yoga par  
Yoga Alliance.

Passionnée de voyages : Chine, Etats Unis, Cambodge, Afrique, Canada, ... C'est au détour de ses voyages qu'elle a déposé ses bagages en Californie où elle a étudié le yoga avec des professeurs renommés.

Idéal pour la gestion du stress, le yoga améliore la posture, le souffle, accompagne la perte de poids ou et permet de maintenir une activité physique Elsa propose un yoga très dynamique incluant également relaxation et méditation. Elle est spécialisée dans le Yoga Ashtanga (Vinyasa) qui améliore l'endurance, la force et vitalité ainsi que la souplesse.



**FANNY** : Coach et personal trainer

BPJEPS

Elle est coach indépendante intervenant à la salle pour des cours collectifs de ZUMBA et BIKING.

Elle est également Personal trainer pour un suivi personnalisé et une atteinte de ses objectifs personnels plus rapide.

Fanny, c'est la touche fraîcheur et pétillante de GYM LAB. Elle vous accompagne dans vos efforts et corrige vos postures. Des séances de coaching en tête à tête qui aident à augmenter l'efficacité de vos efforts et à avoir un résultat plus rapidement.



**GREG** : Coach et personal trainer

Diplômé du BPJEPS

Greg est coach indépendant et il intervient pour des cours collectifs de Body Barre, Biking et Stretching.

Il est également personal trainer pour un suivi personnalisé et une atteinte de ses objectifs personnels plus rapide.

Greg est l'atout dynamise et sourire de GYM LAB. Motivant, stimulant et encourageant, il guide dans l'effort et l'exercice pour un résultat probant !



CHARLES : : Ostéopathe

Diplômé du Collège Ostéopathique de Bordeaux, école agréée par le ministère de la Santé.

Formation en 5 ans (diplôme enregistré au niveau I au RNCP, plus haut niveau de certification professionnelle en France (BAC+5))

Techniques ostéopathiques pratiquées : Structurel, Myofascial, Viscéral, Crânien

Ancien rugbyman, Charles connaît très bien la traumatologie du sport ainsi que la prise en charge du sportif



DAVID : Co-fondateur et co-gérant

Fils de commerçants  
BTS Force de Vente

15 années dans le management de réseaux de boutiques

Quelques années passées à la direction commerciale avec les missions : création et gestion de points de vente, déjà au service du bien-être et des soins corporels dans plusieurs enseignes de vente de produits cosmétiques, David, c'est le chef d'orchestre !

L'accueil, c'est lui, l'abonnement, c'est lui aussi, les rendez-vous avec le coach perso, l'osthéo, c'est aussi lui, et la petite blague, c'est toujours lui (mais pas que !).

# EN RESUME

---

GYM LAB c'est une ambiance conviviale, sympathique mais sportive – tutoiement de rigueur !

Une équipe présente sur toute l'amplitude horaire d'ouverture, passionnée et impliquée, qui connaît chacun de ses adhérents.

Une large palette de cours collectifs tous d'une grande qualité, animés par des coachs (pas de cours collectifs devant un écran).

Ouverture 7 jours sur 7

Lundi : 9h-22h30

Mardi-Jeudi-Vendredi : 9h-21h

Mercredi : 7h-21h

Samedi 9h-13-16h

Dimanche 9h-13h

Des cours collectifs y compris le dimanche matin.

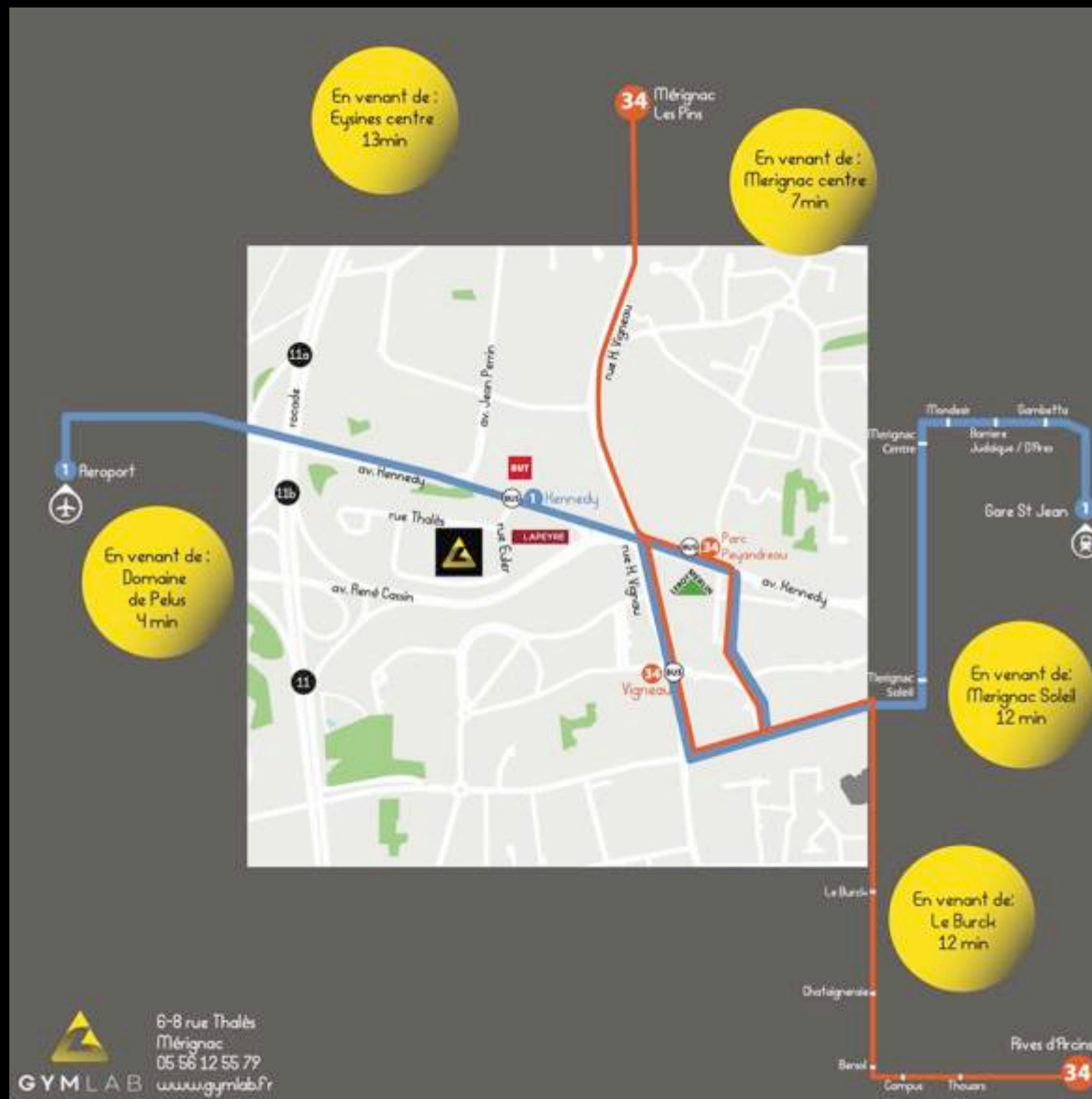
Du cross training très tôt le mercredi matin (7h) pour les plus motivés, les plus courageux ou les plus occupés !

Du matériel haut de gamme et diversifié pour l'ensemble des disciplines proposées. (Marque ROGUE pour le cross training, notamment)

Un tarif unique très attractif de 29,90€/mois avec accès illimité.

# NOUS TROUVER

6-8 rue Thalès  
33700 MERIGNAC  
05.56.12.56.79  
[contact@gymlab.fr](mailto:contact@gymlab.fr)  
[www.gymlab.fr](http://www.gymlab.fr)



# NOUS SUIVRE SUR LES RESEAUX

---



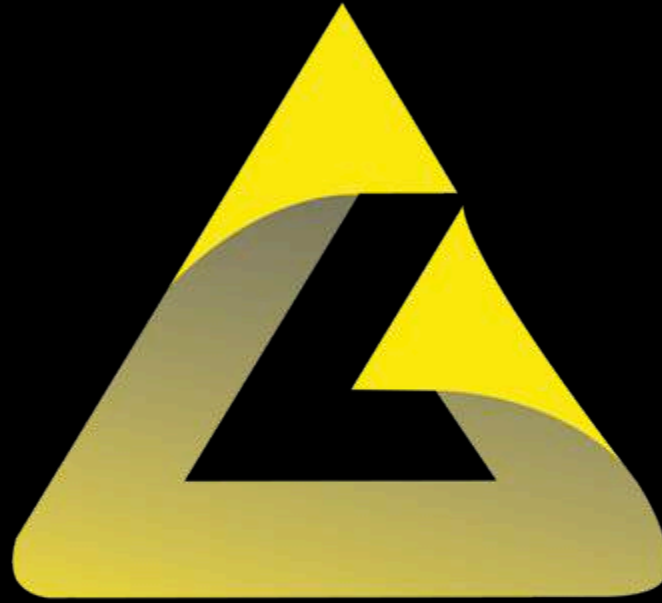
[Gymlab](#)



[gymlab\\_merignac](#)



[GYM LAB](#)



GYMLAB

SALLE DE SPORT

Contact presse : David HUCAULT – [david.hucault@gymmlab.fr](mailto:david.hucault@gymmlab.fr) – 06.14.70.58 .51