

Schönbühl, le 14 mai 2008

Invitation à l'action

For Body and Soul: Bernaqua Fitness

Vous êtes encore resté assis trop longtemps au bureau? Vos jambes sont fatiguées d'être trop restées debout? Ou vous avez simplement eu encore trop de stress et d'agitation au travail? Dans ce cas, Bernaqua sera l'endroit idéal pour vous remettre en forme à partir du 8 octobre, afin que les bonnes résolutions deviennent réalité. Découvrez le plaisir de l'exercice, reprenez des forces et faites le plein de vitalité. Le point phare imbattable: la carte annuelle Bernaqua Fitness inclus non seulement les boissons isotoniques, mais également la fréquentation du parc aquatique et de l'espace sauna innovant. Les inscriptions sont d'ores et déjà possibles.

Dès le 8 octobre, vous pourrez vous entraîner tous les jours dans un vaste espace d'entraînement de près de 900 mètres carrés. Toute personne qui s'inscrit dès maintenant réalise des économies et peut d'ores et déjà se réjouir des possibilités d'entraînement variées et à la pointe de la modernité, ainsi que des nombreux avantages.

Une nouvelle génération de fitness

Le bien-être pendant l'entraînement est considéré comme un critère important par un groupe cible de plus en plus large. Aujourd'hui, un entraînement soucieux de la santé implique d'associer fitness, détente et alimentation. Se sentir bien, être performant au quotidien et le rester. Découvrir les joies de l'exercice, en résumé: «bien-être» au lieu d'«usine à muscles». Bernaqua Fitness s'adresse expressément à toutes les générations. Quiconque – peu importe son âge et son sexe – souhaite allier exercice et détente, plaisir et vitalité, trouvera la bonne offre à Bernaqua. Des couleurs chaudes et soutenues, des matériaux de qualité, une richesse de détails en harmonie avec un aménagement clair contribuent également à créer une atmosphère stimulante et harmonieuse sur le plan visuel.

Le bon centre pour des exigences élevées

S'entraîner avec plaisir et accroître la qualité de vie. Que ce soit pour obtenir un dos solide, évacuer le stress, avoir un ventre musclé, des fesses bien faites, un cœur performant ou une meilleure endurance: les coachs expérimentés et qualifiés vous conseillent volontiers et établissent le programme individuel adapté à chaque objectif d'entraînement. L'état actuel d'entraînement est déterminé à l'issue d'une vérification préalable consciencieuse qui évalue les performances et au cours de laquelle, outre les valeurs actuelles d'entraînement, sont étudiés les habitudes de vie et les objectifs personnels de fitness. Le programme précis sur mesure est ensuite élaboré à partir des résultats. Le client décide lui-même, après explications détaillées, s'il souhaite s'entraîner seul ou plutôt avec un coach personnel sur rendez-vous. Un entraînement de qualité et une prise en charge orientée sur le service vont de paire.

Design, innovation et qualité

Des appareils cardio les plus modernes, avec mesure du pouls et Entertainment System intégré, font de l'entraînement d'endurance une expérience de loisirs. Sur ce point, Bernaqua Fitness a été aménagé de façon à ce qu'un nombre suffisant de possibilités d'entraînement soit disponible, même aux périodes d'affluence. Des appareils musculaires ergonomiques et personnalisables très rapidement permettent d'effectuer des exercices fonctionnels et utiles au quotidien. Toutes les machines sont régulièrement entretenues et contrôlées afin de garantir le niveau de sécurité le plus élevé possible. Une technologie informatique innovante garantit le meilleur niveau de prise en charge et de contrôle des exercices et accroît le taux de réussite sous forme de résultats d'entraînement optimaux et visibles.

Ensemble: dynamisme et motivation

Une palette diversifiée de cours collectifs propose des séances pour les débutants et les avancés ainsi que des programmes préventifs spéciaux et axés sur la santé, tels que l'entraînement consacré à la circulation du cœur ou au dos et des cours pour évacuer le stress, se détendre activement ou réservés aux 50 ans et plus. Plus de 45 cours par semaine seront proposés dans les deux grandes salles de cours collectifs de fitness de 105 et 116 mètres carrés. Les clients ont également le choix entre les tendances et les classiques tels que yoga, Pilates, Body-Pump, Indoor Cycling ou Kick-Power.

Elément moteur

Les offres d'exercices dans l'eau constituent naturellement l'un des points phares de Bernaqua: que ce soit l'aquajogging, l'aquafitness ou l'aquarider. L'eau offre une résistance naturelle et, en même temps, des mouvements d'exercice doux puisque les articulations et la colonne vertébrale sont épargnées. Idéal pour les personnes en surpoids ou les personnes non entraînées.

Plus d'avantages tout autour

L'infrastructure de Bernaqua est également conçue autour de l'entraînement. Ainsi, le Fitness Bar propose non seulement des boissons non alcoolisées isotoniques gratuites, mais également une offre évolutive de cocktails de vitamines fraîchement pressées, un buffet de salades de saison et d'autres en-cas sains. Et pour que papa et maman puissent s'entraîner dans le calme et de manière détendue, même avec leurs enfants, le Westside (directement à l'entrée de Bernaqua) propose une prise en charge professionnelle des enfants de tous âges (du lundi au vendredi, de 08h30 à 19h00, le samedi de 08h30 à 17h00, fermé le dimanche).

Afin que les bonnes résolutions deviennent réalité

Profitez de l'avantage du calendrier et assurez-vous d'obtenir votre carte annuelle Bernaqua en précommande:

Du 8 juin au 7 août au prix de lancement de CHF 1'150.-

Du 8 août au 7 octobre au prix de CHF 1'250.-

À partir du 8 octobre au prix définitif de CHF 1'350.-

Obtenez dès maintenant de plus amples informations sur les abonnements ou les avantages sur www.bernaqua.ch ou par téléphone:

++41 (0)76 553 18 54

Note à l'attention de la rédaction

5'842 signes (espaces compris)

Photos téléchargeables sur

www.bernaqua.ch/fr/medien

Pour de plus amples informations, veuillez vous adresser à

Coopérative Migros Aar

Bernaqua – parc aquatique & spa

Sharon Moratti

Directrice marketing & communication

Industriestrasse 20

3321 Schönbühl

Numéro direct +41 (0)58 565 85 69

Mobile +41 (0)76 553 18 32

Fax +41 (0)58 565 88 67