

Personnel, différent, spécifique

- Atmosphère amicale et motivante entre femmes, conseils et soins de programme personnalisés, centre dirigé par la propriétaire
- Power Plate Vibration Training
- Programmes efficaces pour tout âge, adaptés à vos besoins personnels de fitness et de santé
- Programmes spécifiques pour un dos sans douleurs et une bonne tenue, pour réduction de poids et de cellulite, prévention de l'ostéoporose etc. Entraînement cardio-vasculaire et de musculation, flexibilité, équilibre,...
- Entraînements en groupe, aérobic, body-toning, Pilates,...
- Sauna, bain vapeur avec cristal de roches
- Massage manuel
- Douche permanente/ hydrothérapie (massage simultané de tout le corps, drainage lymphatique, Kneipp- et aromathérapie avec un choix de plus de 130 essences)
- Traitement étiologique des douleurs vertébrales et articulaires, rhumatisme, arthrose, hernie discale, migraine,...
- Nous parlons français, allemand, anglais, italien, espagnol
- *LADY-FIT* vous offre de nombreuses variétés d'abonnements et d'entrées individuelles
- Ecolières, apprenties, étudiantes: par ex. -20% de réduction pour les abonnements fitness (de 12 à 26 ans)
- Participation gratuite pour vos filles en dessous de 12 ans vous accompagnant pour le fitness, sauna ou bain vapeur



Nadine Beyeler, propriétaire, naturopathe, posturologue, instructrice de fitness avec diplôme fédéral



Entraînements en groupe



Grand choix de machines pour entraînement cardio-vasculaire



Musculation pour tout âge



Power Plate Vibration Training
 Massage cellulite avec engins

LADY-FIT, Universitätstrasse 33, CH - 8006 Zürich

(Tram 9+10 "Haldenbach", 1 station plus haut que ETH/ UniversitätsSpital)

Telephone 044- 252 33 33, info@lady-fit.ch, www.LADY-FIT.ch

En collaboration avec "PRAXIS für Gesundheit und Therapie"



Douche permanente



Aromathérapie



Massage manuel



Sauna et bain vapeur 20.07.08