

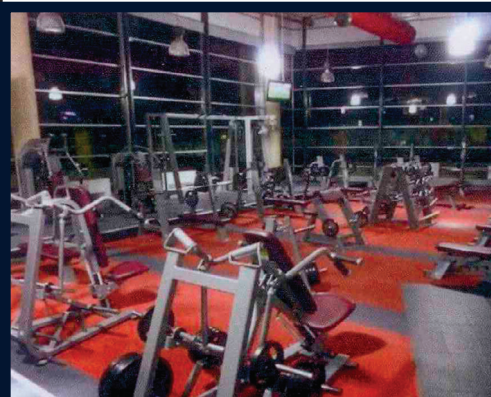
MAXI-FORME FITNESS INNOVE ENCORE ET S'IMPLANTE SUR LA RIVE NORD

Maxi-Forme Fitness a été fondé, il y a 18 ans, par Pierre Doré. L'entreprise qui compte maintenant trois succursales, à Charny, Lévis et Sainte-Foy, n'a jamais cessé d'innover. Elle vous offre encore plusieurs nouveautés cette année.

NOTRE ÉQUIPE: Pierre Doré, ses partenaires Kevin Houde et Dany Corbin, Marie-Andrée Paré, directrice de succursales. Et plus de 40 employés(es) passionnés et dévoués.

NOTRE SIGNE DISTINCTIF: être toujours à l'avant-garde.

NOTRE OBJECTIF: vous offrir la qualité maximale de services d'entraînement physique et de santé. Et ce, dans un environnement ultra moderne, pour que l'exercice physique soit un véritable plaisir.



LA FORME PHYSIQUE ET LE BIEN-ÊTRE RÉUNIS

CHEF DE FILE SUR LA RIVE SUD DE QUÉBEC

Avec 33 000 pieds carrés, la succursale de Lévis est le deuxième plus grand centre de conditionnement physique de la province et le plus complet.

TOUT SOUS UN MÊME TOIT

- ▶ Vaste section d'entraînement
- ▶ Section privée pour les femmes
- ▶ Salon de bronzage et d'esthétique
- ▶ Boutique de suppléments alimentaires
- ▶ Halte garderie

DES PROFESSIONNELS RÉPUTÉS ET DES GENS DE PASSION

- ▶ Chiropraticien, massothérapeutes, kinésiologues, éducateurs physiques
- ▶ Entraîneurs qualifiés et passionnés par leur travail
- ▶ Physiothérapeutes, physiologistes de l'exercice et médecin

DES CONCEPTS UNIQUES AU QUÉBEC

- ▶ Cinéma Cardio
- ▶ Cours de groupe sur musique exclusif à Maxi-Forme Fitness
 - ▶ Group Groove
 - ▶ Power Group
 - ▶ Groupe Kick

TOUJOURS LE PIONNIER

En novembre dernier, Maxi-Forme Fitness a fait l'acquisition d'un écran numérique géant de 20 pieds par 10,5 pieds. En plus de publiciser nos services, les entreprises de la région peuvent également bénéficier de ce nouveau média très innovateur, s'ils le désirent. Située sur l'immeuble abritant Maxi-Forme Lévis, à l'entrée de la ville de Lévis, cet écran permet une très grande visibilité aux partenaires.

Depuis janvier, les deux centres de Charny et Lévis sont ouverts 24 heures sur 24 offrant ainsi un plus grand nombre d'heures d'accessibilité à sa clientèle. La succursale de Sainte-Foy ouvrira également 24 heures sur 24, dès janvier 2012.

LES NOUVEAUTÉS DE CETTE ANNÉE

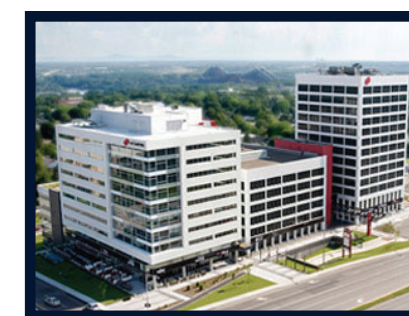
- ▶ Une nouvelle salle de performance à Lévis, aménagée à même nos locaux offre aux clients un type d'entraînement, encore peu connu à Québec, soit le CrossFit.

Ce style d'entraînement hyper-métabolique, autrefois pratiqué uniquement par certains corps de métier tels que les policiers, les pompiers et les militaires, travaille tout le corps avec rigueur. En travaillant la force, l'équilibre, la vitesse, la puissance, la coordination, la résistance, l'agilité, la précision et la flexibilité il permet une perte de poids, un raffermissement, un meilleur système cardio-vasculaire, une endurance physique mais surtout permet d'acquérir une forme physique fonctionnelle. Ce type d'entraînement peut être pratiqué en entraînement privé, en groupe semi-privé avec instructeurs certifiés, que vous soyez membre ou non-membre. En dehors des heures de cours, la salle est ouverte à tous où l'équipement de base est accessible.

- ▶ Un nouveau cours de groupe, unique dans la région : Groupe Kick, basé sur les arts martiaux et la boxe.
- ▶ Site Internet refait au complet.

LA GRANDE NOUVEAUTÉ : OUVERTURE DE LA TROISIÈME SUCCURSALE À SAINTE-FOY

Depuis le 15 novembre 2011, Maxi-Forme s'est établie à Sainte-Foy, à l'angle de la rue de L'Église et du boulevard Laurier. « Nous avons fait notre marque sur la rive sud. Nous sommes prêts pour relever de nouveaux défis! », déclare Marie-Andrée Paré. Maxi-Forme offrira sur la rive nord la même qualité, mais avec encore plus de diversités et de services personnalisés. En effet, des services cliniques à même le centre sont offerts à tous les membres de Maxi-Forme. Une personne aux prises avec des problématiques d'hyper-tension, cardiaque, de diabète, de problèmes musculo-squelettiques, etc, pourra obtenir un bilan de santé complet avec VO2max par des spécialistes tels que médecin, nutritionnistes, kinésiologues, physiologistes de l'exer-



Maxi-Forme fitness, Sainte-Foy

cice, massothérapeutes et physiothérapeutes. Une équipe d'expert pour une prise en charge complète de votre santé. « Une première dans la grande région de Québec » Notre équipe est sans cesse à l'affût des nouveautés et en constante apprentissage pour vous offrir toujours la plus grande qualité.

« Essayer nos centres et vivez une expérience inégalée en conditionnement physique et santé! » Nous n'arrêterons pas d'innover! D'autres nouveautés sont prévues pour 2012 dont l'ouverture d'une quatrième succursale!

UN RÉSEAU UNIQUE!

« Maxi-Forme offre maintenant un accès réseau très diversifié à ses membres ». Les membres ont accès à toutes les succursales Maxi-Forme Fitness, et également, accès au réseau de gyms indépendant du Québec « Movaxion » comprenant plus de 28 centres dans la province.

LÉVIS
170, ROUTE DU PRÉSIDENT KENNEDY
418 837-1159

CHARNY
9191, BOULEVARD DU CENTRE-HOSPITALIER
418 832-4172

STE-FOY
2875, BOULEVARD LAURIER, ÉDIFICE DELTA 2
418 653-3331

Maxi-Forme fitness