

## Ocal

Sportif depuis toujours, je trouve dans la pratique physique un moyen d'exprimer cette énergie qui m'habite. Toujours à la recherche du plaisir de faire et de faire faire, je m'applique à transmettre ma passion durant les cours particuliers ainsi que les cours collectifs (RPM, Body Pump...). Plaisir, intensité et satisfaction seront les maîtres mots de votre séance. Je vous attends donc très prochainement pour vivre ensemble ce moment de partage.



### Mes spécialités :

- Course à pied (vainqueur de la Gustavia Loppet 2014)
- Préparation physique
- Trigger point / Stretching

*Always an athlete, and now a coach, training is the perfect outlet for my energy and passion. I am constantly evolving as a coach and trainer so that I can offer you the best possible experience. My love for what I do can be felt in a private coaching session and in my group classes! (RPM, Body Pump...). Pleasure, intensity and satisfaction are the words you will be thinking after a session with me. I'm waiting share my passion with you!*

### My Areas of Expertise :

- Runner (winner of the Gustavia Loppet 2014)
- Physical Preparation
- Trigger Point / Stretching



## Be

Ancienne juriste, je suis tombée amoureuse du yoga au premier cours. J'ai quitté ce monde de droiture pour aller vers celui du bien-être. Venez vous réapproprier votre corps grâce au yoga vinyasa. Il s'agit d'un enchaînement de poses dynamiques, où vous êtes votre propre maître.

Transpiration, renforcement, stretch, respiration et exercices de méditation sont le parfait combo pour retrouver un équilibre au quotidien. J'essaye de démocratiser l'image que la majorité des gens ont du yoga, c'est beaucoup plus que rester assis et chanter "om".

Vous pourriez être surpris de ce que vous êtes capable de faire. Il s'agit de bouger et de sourire de l'intérieur, apprendre à connaître ses limites et sortir de sa zone de confort. Ma vision du yoga se traduit à travers des flows originaux, sur des musiques modernes et avec un brin d'humour.

*While I was still working as a lawyer, I fell in Love with Yoga during my very first class. I left my role in the corporate world and began my journey into the world of wellness. Vinyasa Yoga offers you the chance to reconnect to your body. In a series of dynamic poses you are the master of your body and spirit.*

*My goal is to reshape the misconceptions or apprehensions many people have about Yoga. There is more to it than simply sitting with your legs crossed saying, "Ommm". You will be surprised by what your body is capable of. In Yoga we work from the inside out. We let our smiles shine from the inside and have a better understanding of our limits and continue to push our boundaries in a safe way. My vision of yoga is made up of authentic flowing movements with modern music as the backdrop accompanied by a bit of humor.*

# Fitness Center

**Entraînement Cardio**  
**Cardio Training**

**Poids Libre**  
**Free Weights**

**Appareils Musculation**  
**Weight Machines**

**Cours Collectifs**  
**Group Class**

**Coachs privés sur demande**  
**Personal Trainers on request**

**Abonnements ou Accès à la journée**  
**Subscription or Daily/Weekly Access**



### HORAIRES:

**Du 15 Novembre au 1<sup>er</sup> Mai :**

**Lundi au Vendredi : 7h30 - 20h / Samedi 7h30 - 14h**  
**Dimanche 9h - 12h**

**Du 1<sup>er</sup> Mai au 15 Novembre :**

**Lundi au Vendredi : 7h30 - 20h / Samedi 7h30 - 14h**  
**Dimanche Fermé**



**Lurin - 97133 Saint Barthélemy**

**Tél. : 05 90 27 51 23**

**contact@formfitness-stbarth.com**

**f Form Fitness St Barth i**

**www.formfitness-stbarth.com**

**FITNESS**  
**ST BARTH**



**FORM**

**Tél. : 05 90 27 51 23**

### Lundi Monday

- ABDOS-FESSIERS** 8H15 9H
- Barre** 13H15 14H15
- BODY SCULPT (GYM)** 17H15 18H
- LES MILLS RPM** 18H10 19H
- YOGA** 19H15 20H45  
Vinyasa-yin

### Mardi Tuesday

- LES MILLS BODYPUMP** 8H15 9H
- ABDOS-FESSIERS** 13H15 14H
- 100% ABDOS** 17H30 18H
- 100% FESSIERS** 18H 18H30
- LES MILLS BODYCOMBAT** 18H30 19H30

### Mercredi Wednesday

- PILATES** 8H 8H45
- STRETCH** 8H45 9H15
- Barre** 13H15 14H15
- ABDOS-LOMBAIRES** 17H15 17H45
- LES MILLS BODYPUMP** 18H 19H
- AERO DANCE** 19H 19H45

### Jeudi Thursday

- BODY SCULPT (GYM)** 8H15 9H
- YOGA** 13H15 14H45  
Vinyasa-yin
- CIRCUIT TRAINING** 17H15 18H
- STEP** 18H 18H45

### Vendredi Friday

- LES MILLS RPM** 8H10 9H
- C-A-F (CUISSÉS-ABDOS-FESSIERS)** 13H15 14H
- ABDOS-FESSIERS** 17H15 18H
- PILATES** 18H 18H45
- STRETCH** 18H45 19H30

### Samedi Saturday

- YOGA** 8H15 9H45  
Vinyasa-yin



**STEP** Cours cardio chorégraphié avec la célèbre marche de Step.

**LES MILLS BODYCOMBAT** Puissant cours cardio inspiré des arts martiaux et disciplines variées : le karaté, le taekwondo, le tai chi et le muay thai.

**LES MILLS BODYPUMP** Cours original avec poids qui sculpte, renforce et tonifie tout votre corps rapidement.

**LES MILLS RPM** Programme de cyclisme en salle. Prenez la route avec votre coach qui guidera le peloton sur le plat, dans les ascensions, les contre-la-montre et « l'interval training ».

**PILATES** Gymnastique douce renforçant les muscles profonds pour mieux appréhender son corps et son esprit et transformer sa posture.

**STRETCH** S'étirer, respirer, s'assouplir. Retrouver un équilibre corporel indispensable pour vous sentir bien.

**BODY SCULPT (GYM)** À base de mouvements toniques et dynamiques sculptez-vous un corps ferme et un ventre plat.

**YOGA** Lier les poses ensemble pour créer une fluidité avec le souffle, étape par étape, s'amuser avec des variations fun, et créer force, flexibilité, mobilité, et calmer son mental, sur son tapis et dans le quotidien.

**CIRCUIT TRAINING** Renforcement musculaire et cardio sous forme d'ateliers ludiques et dynamiques.

**AERO DANCE** Cours a dominante cardiovasculaire, chorégraphique sur des mouvements de danse. Simple et fun, ce cours vous fera bouger comme jamais.

**Barre** Parfait combo de pilates, yoga & exercices de ballet. Renforcement et stretch des muscles profonds et posturaux garanti.



## David

On dit de moi que je suis rigoureux et je l'avoue mon rêve était d'être prof de sport dans l'armée ! Tout est une question d'objectifs et ne comptez pas sur moi pour vous laisser dans votre zone de confort. Sécurité, pédagogie, énergie et résultat voilà ce que vous trouverez sur mes cours.

### Mes spécialités :

- Crossfit (haltérophilie, gym et cardio)
- Coaching (mouvements fonctionnels, petits matériels, proprioception...)

*People say, that I'm strict, and I admit they are right! My dream was to become a coach in the army! I am super goal oriented and I am going to safely take you out of your comfort zone! Safety, Pedagogy, Energy and Results, you'll find this and much more in my training sessions!*

### My Areas of Expertise :

- CrossFit (weightlifting, gym, cardio..)
- Coaching (Functional Movement, proprioception...)

## Sébastien

Sportif depuis tout petit, j'ai fait de ma passion mon métier. Ancien Judoka de haut niveau, je suis dynamique, souriant et investi. Je saurai vous aider à atteindre vos objectifs sportifs. Vous pourrez me trouver dans les cours de BodyPump, BodyCombat, BodyJam, Step mais aussi en coaching particulier.

Mes entrainements seront de vrais challenges et je vous promets qu'avec de l'intensité et de l'engagement vous verrez vos résultats arriver.

Alors à très vite les sportifs !

*Since I can remember sports have been my passion, and lucky for me I was able to turn that passion into a fulfilling career. As a former member of the National Judoka Team, I learned how to hone my physical strength and mental energy to maximize my performance. This invaluable experience will allow me to help you reach your goals! I am a dynamic coach, positive and eager to share my passion with you in BodyPump, BodyCombat, BodyJam and Step Class, or in a private session. I will challenge and push you to your limits but I guarantee the results will be well worth it!*

*I look forward to seeing you!*



## Nicolas

Passionné de sport et pratiquant la culture physique depuis l'âge de 15 ans, je suis soucieux d'améliorer l'esthétique et la santé de mes élèves. En 2017 je mets à profit mon expérience de coach sportif et participe à deux compétitions en catégorie Men's Physique auxquelles je termine avec une 2<sup>ème</sup> et une 3<sup>ème</sup> place. Mon objectif est de vous faire atteindre les vôtres, alors à vos Haltères !

### Mes spécialités :

- Culturisme, préparation esthétique, Programme nutrition, Pilates (mat et reformer)

*Sport enthusiast and practicing physical culture since the age of 15, my focus is to improve my client's aesthetic and health. In 2017 I put my experience as a trainer to good use and entered two competitions in the Men's Physics category and finished 2<sup>nd</sup> and 3<sup>rd</sup> place. My goal is to make you reach yours, so let's find you some Dumbbells!*

### My Areas of Expertise :

- Culturism & aesthetic preparation, Nutrition program, Pilates (mat and reformer)

