

WALTERY LAGREE CLUB

Découvrez l'univers WALTERY et plongez dans l'expérience Lagree, une méthode complète alliant renforcement musculaire, endurance et contrôle sur des machines innovantes. Dans un espace moderne et inspirant, chaque séance est encadrée avec précision pour renforcer le corps, révéler le potentiel et offrir un moment unique de bien-être.

Adresse :

5 rue de l'Opéra, 13100 Aix-en-Provence

Contact :

04.42.50.35.82

E-mail :

hello@walteryclub.com

Site internet :

www.walteryclub.fr

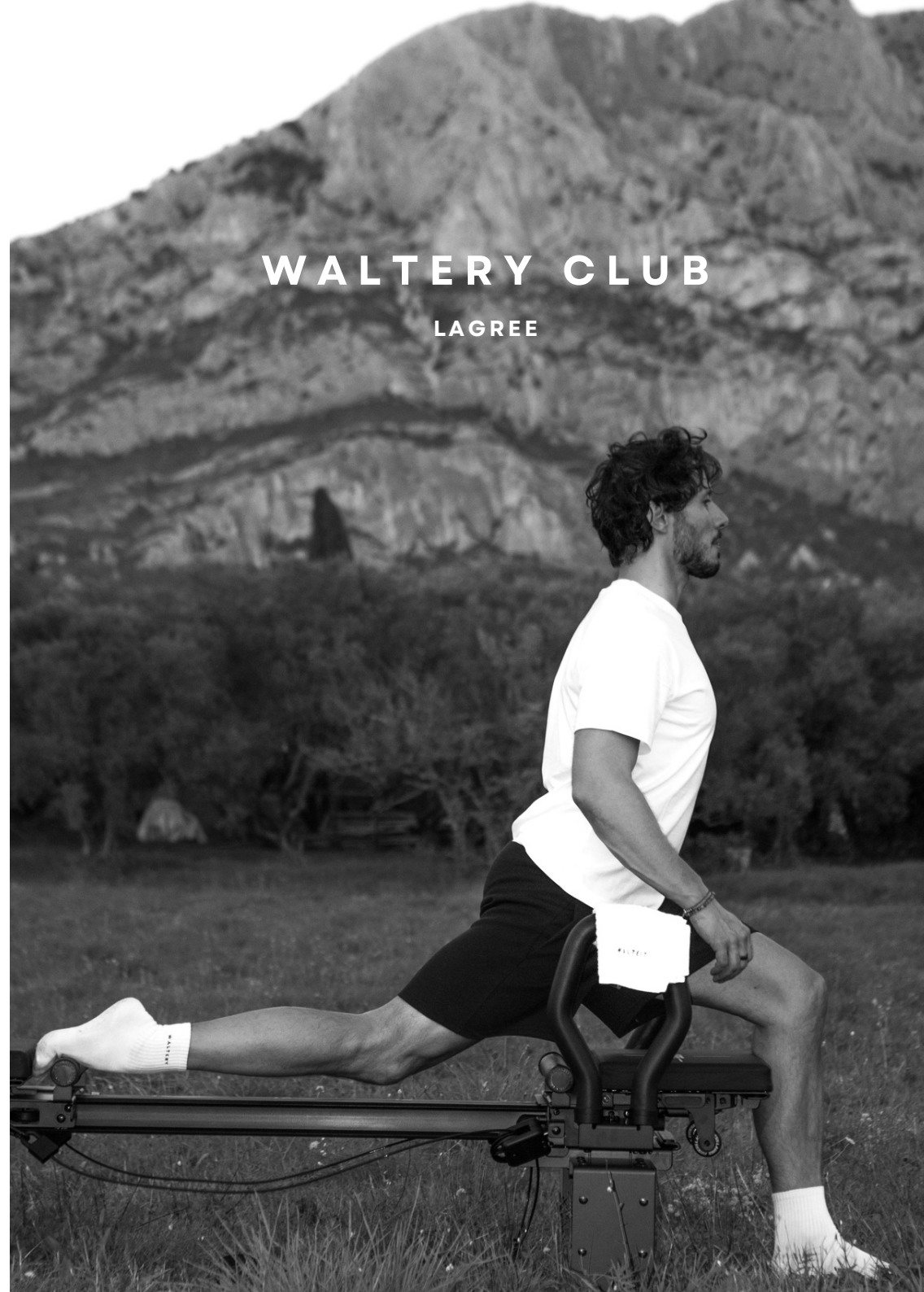
Offres étudiantes & entreprises disponibles.



Réservez votre
séance d'essai

WALTERY CLUB

LAGREE



LA MÉTHODE LAGREE : FORCE, PRÉCISION ET INNOVATION

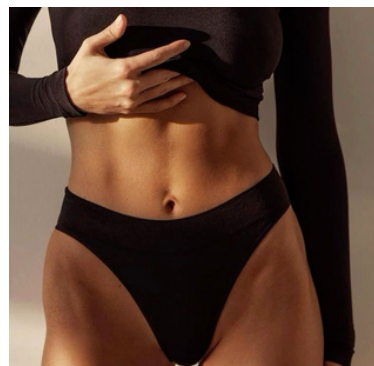
Créée dans les années 2000 à Los Angeles par Sébastien Lagree, la méthode Lagree est un **entraînement complet** qui combine **renforcement musculaire, endurance et contrôle**. Inspirée du Pilates, elle se distingue par son **intensité** et l'utilisation de machines spécifiques permettant un **travail lent et en profondeur**, avec une dimension **cardio**.

Chaque séance sollicite **l'ensemble du corps** tout en **préservant les articulations**. Basée sur des principes de **biomécanique** et de physiologie, la méthode stimule l'EPOC, permettant de **continuer à brûler des calories même après l'entraînement**.

- *Tempo lent et contrôlé pour un travail musculaire profond*
- *Activation complète du corps à chaque mouvement*
- *Enchaînements fluides sans pause pour une intensité continue*
- *Sans impact, respectueux des articulations*

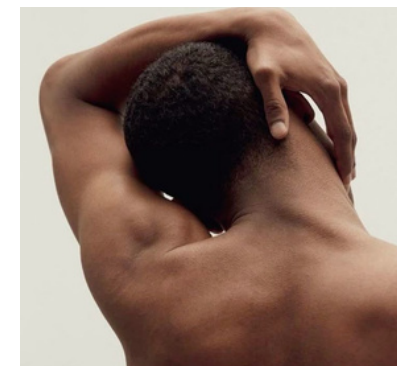


WALTERY CLUB
5 RUE DE L'OPÉRA
13100 AIX-EN-PROVENCE



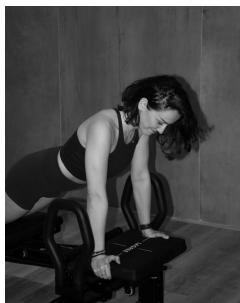
GAINAGE & TRONC SCULPTÉ

En **seulement trois séances**, la méthode Lagree redéfinit le tronc et affine la silhouette. Les mouvements contrôlés ciblent le corps en profondeur, révélant tonicité et force. Résultat : un centre renforcé et des abdos naturellement sculptés.



UNIVERSEL & PERFORMANT

Appréciée également des hommes et des athlètes, la méthode Lagree complète idéalement les entraînements traditionnels. Elle améliore **stabilité, contrôle et coordination**, tout en favorisant la récupération. Une approche ciblée pour optimiser la performance globale.



FITNESS COMPACT & HAUT DE GAMME

Les nouvelles machines Lagree, dernières de la gamme, plus compactes et performantes, offrent une expérience unique. Elles maximisent **l'instabilité** et la **contraction musculaire** pour un entraînement complet. Compactes, performantes et à la pointe de la technologie, elles transforment chaque séance en un entraînement efficace et intense, séduisant tous ceux en quête de bien-être et de **résultats visibles**.

WALTERY : L'ART DU LAGREE À AIX-EN-PROVENCE

Pensé comme un espace **élégant et fonctionnel**, chaque détail optimise l'expérience.

Précision des mouvements, **intensité maîtrisée** et **encadrement expert** garantissent des résultats rapides et durables.

L'expérience se prolonge avec un **masque LED infrarouge**, un **bar à matcha** et des services **premium** (*douches, serviettes*), pour allier performance, récupération et confort.

-15% sur votre **pack découverte** sur présentation de ce flyer.

