

PLANET  
**FITNESS**  
GROUP

---

DOSSIER DE PRESSE 2018

---

## **SOMMAIRE**

Introduction .....	3
Planet Fitness Group en quelques chiffres .....	4
Planet Fitness Group et le fitness .....	6
Les programmes d'entraînements :	
LES MILLS .....	7
HBX .....	7
PLANET AQUA .....	8
LES COURS VIRTUELS .....	9
Les équipements .....	10
Le fitness en ligne	
E-shop : planet-fitness.com .....	12
Blog : fitness.fr .....	12
Pour rester connecter avec notre actualité .....	13
Contact / Adresse .....	13

Implanté en 1996, à Aix en Provence en France, par Mr Christophe Andanson, ancien athlète olympique de lutte, PLANET FITNESS GROUP est l'un des leaders européens sur le marché professionnel de la forme et du fitness. PLANET FITNESS GROUP participe en permanence aux évolutions du secteur, en proposant les dernières tendances, équipements et solutions d'entraînement à la pointe de l'innovation.

PLANET FITNESS GROUP est le distributeur officiel des cours collectifs fitness LES MILLS™, et le concepteur des cours d'aquafitness PLANET AQUA™ et de Team et Personal training HBX™. Des cours « clé en main » proposés en version Live et/ou virtuel (Cinema). Soit 28 programmes de cours, renouvelés chaque trimestre et présents sur les plannings des activités des Clubs de remise en forme, Villages vacances, Hôtels, Fédérations sportives, Comités d'entreprise, ...

Des milliers de pratiquants de fitness chaque semaine dans 16 pays européens participent aux cours distribués par PLANET FITNESS GROUP avec les mêmes motivations : le plaisir du sport et les résultats qui vont avec.

## **NOTRE MISSION**

FOR A FITTER PLANET\* !

Aider les entreprises à développer le goût du sport chez leurs clients et leurs fréquentations grâce à la motivation et aux résultats que nous créons.

Planet Fitness Group permet aux professionnels d'optimiser leurs espaces fitness de part :

- La qualité d'entraînement : Programme des cours ; Formations et recrutement des coachs ; design du studio et équipements
- Le management : Plan marketing et communication, Formations et outils, ventes et intégration nouveau client, support stratégique et opérationnel...
- La mesure de la performance : objectifs, revue de partenariat, analyse de planning, plans d'actions ...

*\* Pour une planète plus en forme !*

## Planet Fitness Group, l'année 2017 en quelques chiffres

**22,5 M€**

**CHIFFRE D'AFFAIRE GLOBAL**  
pour un résultat net de 1,2 M€

**16 PAYS**

Présent en France & Dom-Tom, Belgique,  
Suisse, Maroc, Tunisie, Algérie, Turquie,  
Égypte, Liban, Croatie, Israël, Serbie, Bosnie,  
Monténégro, Malte & Espagne

### **2700 ENTREPRISES CLIENTS**

#### **Centres de remise en forme & bien-être**

Gigafit  
Fitness park  
Liberty gym  
Jim`s  
City fitness  
Freeness  
Cmg sports club  
Energie forme  
Evae  
Feel sport  
Freeness  
Groupe L'Appart fitness / Finessea  
Groupe Verona (Neoness, Episod)  
K6 performance David Lloyd / Citygreen  
Magic form  
Océania club  
One fitness club  
Recrea  
Station Foch club de sport  
Wellbeing group  
Wellness training  
...

#### **Loisirs & vacances :**

CLUB MED  
PIERRE & VACANCES  
BELAMBRA  
T.U.I (Marmara, Lookéa...)  
...

#### **Hôtels :**

LEONARD DE VINCI (dpt. 91)  
GRAND HOTEL MERCURE (dpt. 62)  
CHEVAL BLANC (dpt. 73)  
CAP ESTEL (dpt. 06)  
HELIANTHAL (dpt. 64)  
THALASSO SERGE BLANCO (dpt. 64)  
...

#### **Retail :**

Go sport  
Intersport  
Fitness boutique  
...

#### **Fédérations sportives :**

Federation Francaise de Lutte

#### **Forces opérationnelles**

Le R.A.I.D  
Le G.I.G.N  
Les Commandos marines  
Centres S.D.I.S pompiers  
...

## **2.192 CLUBS PARTENAIRES LES MILLS**

Agences directes :

- La France : 1630 clubs
- L'Italie : 378 clubs
- La Belgique : 142 clubs
- Le Maroc : 42 clubs

Sous-agences : 340 clubs en Suisse, Tunisie, Algérie, Turquie, Égypte, Liban, Croatie, Israël, Serbie, Bosnie, Monténégro & Malte

## **11.125 PROGRAMMES D'ENTRAINEMENTS**

distribués chaque trimestre.

## **1.560 JOURS DE FORMATION**

soit 6.655 instructeurs et  
coach sportifs formés.

## **Nous et le Fitness..**

**Le fitness est le sport** le plus pratiqué dans le monde par les adultes devant le Football, le Tennis et le Golf

**69% des pratiquants qui ne font pas d'activités de type gym sont prêts à les considérer.**

**56 millions** d'adhérents aux clubs de fitness en Europe, chiffre en progression

**4000 clubs de fitness en France** parmi les 54710 clubs d'Europe

**5,5 millions de Français** sont inscrits dans les clubs de sport

**1 Français sur 2** a déjà pratiqué le fitness.

**64%** des adeptes du fitness sont des femmes.

Les trois principaux moteurs de la pratique sont le maintien en bonne santé (96%), le plaisir (87%), et l'apparence physique (86%).

**20%** des pratiquants combinent la pratique en salle avec un autre lieu : domicile, extérieur, travail...

**47%** des prospects considèrent que la qualité des équipements est un critère majeur pour choisir leur lieu d'entraînement

**Le taux de fréquentation moyen des cours collectifs est de 3 fois par semaine contre 1,9 pour d'autres activités**

---

[ 1 ] Source Etude Nielsen Study 2014

[ 2 ] RAPPORT IHRSA 2017

[ 3 ] Observatoire du fitness UNION sport & cycle 2017 / Ipsos : une étude réalisée en ligne par Ipsos pour l'UNION sport & cycle, du 1er au 6 septembre 2017, auprès du panel Ipsos (IIS) sur un échantillon national représentatif d'individus âgés de 18 à 70 ans : 3 033 interviews réparties entre 1 070 pratiquants de fitness/musculation, danse, sports de combat et 1 963 non pratiquants.

[ 4 ] European Health & Fitness Market Report 2017

# Les programmes d'entraînements

## LES MILLS

Nés d'un concept néo-zélandais créé en 1968 par Leroy(Les) Mills et développé par son fils Phillip, l'actuel Président, les cours LES MILLS sont aujourd'hui la référence du fitness. Cours collectifs chorégraphiés en musique encadrés par les meilleurs trainers internationaux, LES MILLS est présent dans plus de 100 pays et compte environ 20 000 clubs.. Pas moins de 6 millions de pratiquants par semaine participent aux cours LES MILLS. De Wellington à Stockholm, de Rio à Reykjavik et de Paris à Washington, LES MILLS est partout. Fort de son succès et de son expertise reconnue de tous, LES MILLS veille à toujours proposer des cours de qualité, innovants et à se diversifier afin de répondre aux besoins de tous.

**En associant les meilleures musiques du moment avec des exercices à la pointe de la science, la motivation et l'énergie du groupe, les 21 programmes de cours collectifs de LES MILLS™ vous feront adorer le fitness.**

### **Cours collectifs :**

BODYPUMP™, BODYSTEP™, BODYBALANCE™, BODYCOMBAT™, BODYATTCK™, CXWORX™, BARRE™, TONE™, SH'BAM™, BODYJAM™, GRIT™ Strength/Plyo /Cardio..

### **Cycling**

RPM™, SPRINT™ & THE TRIP™

### **Enfants & ados**

BORN TO MOVE™ 2-3ans, 4-5 ans, 6-7ans, 8-12ans & 13-16ans.

*Annexe de présentation des programmes : Programmes-fitness\_PFG.pdf*

*Plus d'informations sur [www.lesmills.com](http://www.lesmills.com)*

---

## HBX

HBX (Human Body eXercise) de PLANET FITNESS GROUP est un concept d'entraînement et de coaching hautement qualitatif en personal training ou en team training (Smart coaching). Son slogan est « bouger mieux pour vivre mieux ».

### **3 programmes de team training :**

**HBX MOVE™, HBX FUSION™ et HBX BOXING™**

Grâce à ce concept, les clubs ou coaches peuvent proposer des séances fonctionnelles clé en main de 30 min adaptés aux attentes des clients en termes de motivation pour obtenir des

résultats plus vite. Les séances sont renouvelées chaque trimestre, avec des entrainement bonus et un challenge individuel ou collectif.

### **Personal Training**

Parce qu'il est toujours plus aisé de progresser et de se motiver en utilisant les services d'un entraîneur personnel, HBX personal training propose une méthode d'accompagnement personnalisée en « one to one » (entraînements sportifs, conseils diététiques, et d'hygiène de vie et lutte anti-stress) s'impose tout naturellement comme la plus sérieuse et efficace sur le marché de la forme et de la santé.

*Voir svp l'annexe de présentation des programmes : Programmes-fitness\_PFG.pdf*

*Plus d'infos sur [www.humanbodyexercise.com](http://www.humanbodyexercise.com)*

---

## **PLANET AQUA**

### **Fini l'aquagym, passez à l'aquafitness !**

Relaxant et amusant, l'aquafitness combine à la fois une remise en forme et un programme qui re-donne tonus et dynamisme. Rien de mieux pour se faire du bien tout en douceur ! Pratiquées avec ou sans accessoires, les disciplines d'aquafitness allient les bienfaits de l'eau, à ceux obtenus dans une salle de remise en forme et sont basées sur les dernières recherches en matière d'entraînement à forte intensité (HIIT - High Intensity interval Training).

### **Les bienfaits ?**

L'eau est particulièrement bénéfique dans la pratique sportive pour plusieurs raisons :

- L'eau porte et amortit les chocs pour les articulations
- La pratique en milieu aquatique demande deux fois plus d'efforts et donne des résultats visibles rapidement
- L'eau draine et masse le corps pendant la durée de l'activité ce qui permet une meilleure circulation sanguine et un raffermissement des tissus
- Dans l'eau, on ne pèse que 10% de son poids

### **4 programmes d'aquafitness :**

**AQUADYNAMIC™, AQUAWORK™, AQUACOMBAT™ et AQUABODYBIKE™**

Rythmés au son de musiques entraînantes, savamment compilées pour motiver les participants, les programmes Planet AQUA sont une solution efficace pour pratiquer une activité sportive en toute sécurité.

*Voir svp l'annexe de présentation des programmes : Programmes-fitness\_PFG.pdf*

*Plus d'informations sur [www.planet-aqua.eu](http://www.planet-aqua.eu)*

---



## **LES COURS VIRTUELS**

Powered by MG Instore

### **LES MILLS CINEMA**

**Le plaisir de l'entraînement LES MILLS à tout moment sur grand écran !**

Les séances d'entraînement LES MILLS CINEMA™ sont les versions cinéma des cours LES MILLS. L'effet grand écran, le son puissant et les chorégraphies originales, vous transporteront dans un nouveau monde. Avec LES MILLS CINEMA™, la motivation et les résultats sont toujours là !

Avec une grande diversité d'exercices, LESMILLS CINEMA™ est la solution pour gagner

en souplesse, force, endurance et affiner la silhouette. Et de plus, c'est quand vous voulez !

Les cours disponibles via LES MILLS CINEMA™:

- BODYPUMP™
- BODYBALANCE™
- BODYCOMBAT™
- CXWORX™
- SH'BAM™
- RPM™
- SPRINT™
- BARRE™
- THE TRIP™

Plus d'informations sur <http://www.lesmills.fr/managers/les-mills-cinema.php#cours>

---

### **FITNESS CINEMA**

**Vous voulez affiner votre silhouette, gagner en souplesse, brûler des calories ? Visez vos objectifs forme avec FITNESS CINEMA.**

C'est 5 programmes d'entraînement fitness en vidéo de 15 à 30mn, renouvelés tous les trimestres, à choisir selon ses objectifs formes (renforcement, tonification, mobilité...) . Des cours qui ciblent diverses parties du corps pour apporter rapidement des résultats efficaces. 3 options d'entraînement sont proposées pendant le même cours (niveau débutant, intermédiaire et confirmé) pour que chacun puisse selon sa condition physique du moment suivre facilement !

- **SUPERBODY**  
Renforcement du haut du corps : dos, pectoraux, épaules et bras
- **SUPERLEGS**  
Renforcement du bas du corps pour des jambes minces et des fesses toniques.
- **SUPERABDOS**  
Renforcement de la taille pour un ventre plat et dessiné.

- **SUPERPILATES**  
Renforcement des muscles profonds, de la posture et de la souplesse.
- **SUPERYOGA**  
Renforcement physique et psychique de la mobilité, stabilité et respiration.

Des séances fitness vidéo disponibles à la demande pour le Grand public et pour les Pro pour une diffusion dans un espace dédié sur grand écran et/ou TV.

Plus d'informations :

On demand : [www.planet-fitness.com/fitnesscinema](http://www.planet-fitness.com/fitnesscinema)

Pro : sur [www.planet-fitness.com/cinema/](http://www.planet-fitness.com/cinema/)

---

## Équipements

### **LES MILLS SMART TECH™**

Récompensée par de nombreux prix en matière de design(1), la gamme d'équipements LES MILLS SMART TECH est considérée comme la meilleure pour les cours collectifs. Elle est conçue pour optimiser l'efficacité de vos mouvements et de vos résultats.

- SMARTBAR™
- SMARTSTEP™
- SMARTBAND™
- MBX MAT™

Les équipements LES MILLS SMART RECH sont recommandés pour les programmes : LES MILLS BODYPUMP, GRIT, BODYSTEP, CXWORX, BODYBALANCE, TONE & BARRE et pour l'aquafitness AQUAWORK.

Plus d'informations sur <http://www.lesmills.fr/managers/equipements/smart-tech.php>

(1) SMARTBAR vainqueur du Reddot Design Award en 2013, SMARTSTEP vainqueur Best Design Award décerné par le Gold Designers Institute 2013.

---

### **BODY BIKE™**

La marque référence des vélos indoor

BODY BIKE™, le vélo indoor qui se rapproche le plus des sensations du vélo de route, tant par son confort que par sa sécurité, sa qualité de pédalage et sa facilité d'utilisation.

LES MILLS a agréé cette marque, de qualité danoise irréprochable :

- Confort et sécurité d'utilisation
- Fiabilité et robustesse
- 5 modèles de vélos, 10 couleurs au choix, et personnalisation possible pour coller à vos besoins.

Les vélos Indoor BODY BIKE™ sont recommandés pour les programmes LES MILLS RPM, SPRINT et THE TRIP

Plus d'informations sur <http://www.lesmills.fr/bodybike>

---

## **TRX™**

Le TRX™ est un système d'entraînement internationalement reconnu. La solution permet de s'entraîner sans poids, ni machines, de manière naturelle, uniquement avec le poids de son corps, grâce à une sangle accrochée en hauteur. Cet équipement offre une grande variété de programmes d'entraînements fonctionnels.

Les sangles de suspension TRX GO et TRX Pro 4 sont recommandés pour les programmes HBX Move & HBX Fusion

Plus d'informations sur [www.trxtraining.fr](http://www.trxtraining.fr)

---

## **LIVEPRO™**

La vision de LIVEPRO est simple, aider les athlètes et les clients de tous niveaux à améliorer leur performance. LIVEPRO, C'est tout une gamme d'équipements pour les activités de functional training : Kettlebell, Slamball, Wallball, Gympall, Anneaux de gym, Parallettes, Cousin pour abdominaux, Plyobox, Altères, Cordes ondulatoires...

Plus d'informations sur <https://www.planet-fitness.com/fr/472-livepro>

---

## **TRIGGER POINT™**

Les trigger points sont des « nœuds » musculaires qui se forment à l'issu d'une mauvaise posture, de mouvements répétitifs ou de - stress ... Ils peuvent s'avérer très douloureux. Trigger Point Performance Therapy soulage ces nœuds en permettant de relâcher la tension dans le muscle et d'augmenter le flux sanguin. Chaque outil d'automassage est conçu pour utiliser le poids du corps et ainsi appliquer une pression sur les muscles avec les instruments de trigger point.

Plus d'informations sur [www.planet-fitness.com/fr/407-triggerpoint](http://www.planet-fitness.com/fr/407-triggerpoint)

## Le fitness en ligne

### E-shop : [www.planet-fitness.com](http://www.planet-fitness.com)

Boutique 100% fitness, elle fait découvrir tant au grand public qu'aux athlètes et trainers, des collections textiles techniques et tendance, des chaussures adaptées et performantes ainsi que des équipements de marques exclusives que sont : TRX, REEBOK, LES MILLS,

#### Textile & chaussures

Une large gamme de vêtements allant du débardeur au short, en passant par des sweats ou des vestes. Dédié aux hommes comme aux femmes, ce textile peut être aussi porté pour tout type de pratiques sportives et particulièrement en salle. La gamme LES MILLS by Reebok y est notamment vendue en exclusivité ainsi que les marques MARIKA, OnlyPlay, ANITA ACTIVE, LORNA JANE, ADIDAS...

#### Du matériel pour tous

Planet-fitness.com offre un choix étendu d'accessoires et d'équipements utilisés aussi bien en cours collectifs qu'en functional training ou à domicile. Un choix parmi les plus grandes marques : TRX, TRIGGER POINT, ROCKTAPE, REEBOK, COMPEX, POLAR, LET'S BAND, LIVE PRO, GUN EX, STOTT PILATES... pour la récupération, l'aquafitness, le Pilates, le Cross training...

Web : [www.planet-fitness.com](http://www.planet-fitness.com)

---

### Webzine : [fitness.fr](http://fitness.fr)

Ce magazine en ligne parle chaque jour de fitness, wellness et lifestyle. Les internautes y découvrent au hasard des rubriques, de l'info, de l'actu, des conseils et surtout du fun... Bref, un large tour d'horizon des idées, événements, produits et concepts qui gravitent autour du sport, de la remise en forme.

Pour s'emparer du phénomène, le Webzine adopte un ton résolument décontracté, guidé par la conviction que le sport est d'abord synonyme de plaisir. La mission de ce Webzine est de sensibiliser voir convaincre les personnes à aimer l'activité physique pour une vie plus saine pour une planète plus en forme. Pour les autres passionnés de fitness, c'est l'adresse web à mettre en favoris pour rester dans la bonne énergie.

Contribuer à leur bien-être en pénétrant leur univers, c'est aborder des thèmes tendance pour libérer la pratique sportive de toute contrainte. Training, High tech, mode, tendances, nutrition, le fitness s'anime aujourd'hui du souffle de la nouvelle génération : connectée, passionnée, décomplexée.

Web : [www.fitness.fr](http://www.fitness.fr)

---

## Pour rester connecté à notre actualité :

### FACEBOOK :

LES MILLS : [www.facebook.com/lesmillseuromed](http://www.facebook.com/lesmillseuromed)

PLANET FITNESS : [www.facebook.com/planetfitnessfrance](http://www.facebook.com/planetfitnessfrance)

PLANET AQUA : [www.facebook.com/planetaqua.eu](http://www.facebook.com/planetaqua.eu)

TRX™ France : [www.facebook.com/trxfrance](http://www.facebook.com/trxfrance)

HBX France : [www.facebook.com/hbxfrance](http://www.facebook.com/hbxfrance)

### INSTAGRAM :

LES MILLS : [www.instagram.com/lesmillseuromed](http://www.instagram.com/lesmillseuromed)

PLANET FITNESS: [www.instagram.com/planetfitnessfrance](http://www.instagram.com/planetfitnessfrance)

### YOUTUBE :

LES MILLS : [www.youtube.com/lesmillsfrance](http://www.youtube.com/lesmillsfrance)

PLANET FITNESS : [www.youtube.com/planetfitnessfrance](http://www.youtube.com/planetfitnessfrance)

---

## CONTACT / ADRESSE

### DIDIER CHAMILLARD

*Directeur communication*

[didier@planet-fitness.fr](mailto:didier@planet-fitness.fr)

+33(0)6 63 97 94 56 ou +33(0)4 42 91 02 36

### PLANET FITNESS GROUP

145 rue Pierre Simon Laplace – 13290 Aix-en-Provence

Tél: +33 (0) 442 91 02 80 | Fax: +33 (0) 442 91 02 81