



©Elisa La Scala



©Elisa La Scala



©Elisa La Scala

## L'Usine, le club de sport... par excellence

Savoir constamment se réinventer pour rester à la pointe, voilà sans doute le secret du succès de L'Usine Sports Club... Le célèbre club de sport situé depuis plus de 10 ans en plein cœur du quartier des banques de Genève ajoute de nouveaux cours à sa palette déjà fameuse de cours collectifs.

-/ Knowing how to constantly reinvent itself in order to stay at the top is undoubtedly L'Usine Sports Club's secret of success. The famous sports club, located for more than 10 years in the heart of Geneva's banking district, is adding new courses to its already famous range of group courses.

L'Usine Sports Club  
Rue Bovy-Lysberg 3-5, 1204 Genève  
+41 22 319 60 30  
www.usinesportsclub.ch

**Au programme : Des nouveautés et des succès garantis !**

- **Stretch'Barre**, un cours collectif s'inspirant de la danse classique, permettant d'améliorer sa souplesse musculo-tendineuse et ligamentaire, ainsi que sa mobilité articulaire. Ce cours est donné par un danseur professionnel de ballet, à l'origine du très prisé **Swan Lake**, un cours signé L'Usine depuis des années, ayant pour but de rendre la danse accessible à tous : un enseignement simplifié pour les débutants mais suffisamment technique pour les danseurs expérimentés.

- **U' Rock et Fight Club** : La boxe devient de plus en plus populaire dans les salles de sports, au sein de la population féminine également ! L'Usine propose donc de monter sur le ring avec deux nouveaux rendez-vous intenses s'appuyant sur les techniques poings/pieds. Idéal pour brûler des calories et améliorer les capacités cardiovasculaires et respiratoires.

En outre, le Club a récemment complété sa gamme d'équipements de dernière génération, notamment avec une cage **Queenax** permettant un entraînement fonctionnel intensif, grâce à sa polyvalence et sa modularité.

Enfin, découvrez le **small group training** signé L'Usine : basé sur des mouvements fonctionnels et naturels avec l'aide de leurs mécanos (coachs), c'est un véritable booster pour le métabolisme ! A nouveau classée 5 étoiles **Full Time Care** en 2020 par la Fédération Suisse des centres de fitness et de santé, L'Usine joue la carte de la combinaison raffinée des matériaux nobles, du haut-de-gamme et de la performance sportive. Ce classement permet également aux membres de profiter d'avantages intéressants auprès de leurs assureurs maladie. La promesse (tenue) d'offrir le meilleur club de sport chic du bassin lémanique.

**-/ On the program: New classes and guaranteed success!**

- **Stretch'Barre**, a group class inspired by classical dance, to improve musculo-tendinous and ligament flexibility, as well as articulation mobility. This class is given by a professional ballet dancer, the originator of the highly sought-after **Swan Lake**, a class that L'Usine has been offering for many years, with the goal of making dance accessible to all: simplified instruction for beginners but sufficiently technical for experienced dancers.

- **U' Rock and Fight Club**: Boxing is becoming more and more popular in sports halls, among the female population as well! L'Usine therefore proposes to enter the ring with two new intense courses based on fist and foot techniques. Ideal for burning calories and improving cardiovascular and respiratory capacities. In addition, the Club has recently extended its range of latest-generation equipment, including a **Queenax** cage for intensive functional training, thanks to its versatility and modularity.

Finally, discover the **small group training** designed by L'Usine: based on functional and natural movements with the help of their "mecanos"(coachs), it is a real metabolism booster !

Once again **ranked 5 stars Full Time Care** in 2020 by the Swiss Federation of Fitness and Health Centres, L'Usine subtly combines noble materials, top-of-the-range equipment and sporting performances. This classification also allows members to obtain interesting advantages from their health insurers. The (kept) promise to offer the best chic sports club in the Lake Geneva area.