



LEADERFIT
Groupe



CATALOGUE 2013-2014

Ecole de formation et Vente de matériel
FORME - SANTÉ - BIEN-ÊTRE

www.leaderfit.com

Commandez en toute simplicité !

Formation France

Par téléphone :
02 47 52 66 01
du lundi au vendredi
de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30

Par notre e-boutique :
www.leaderfit-formation.com

Paiement sécurisé

Par courrier :
Téléchargez la fiche d'inscription sur notre site
www.leaderfit-formation.com puis envoyez-la au
268 rue d'Entraigues 37000 TOURS

Par mail :
contact@leaderfit.com

Matériel France

Par téléphone :
02 47 52 76 58
du lundi au vendredi
de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30

Par notre e-boutique :
www.leaderfit-equipement.com
Paiement sécurisé

Par courrier :
En utilisant le bon de commande présent dans ce catalogue,
à envoyer au 268 rue d'Entraigues 37000 TOURS

Par mail :
jonathan@leaderfit.com

Belgique & Luxembourg

Matériel & Formation

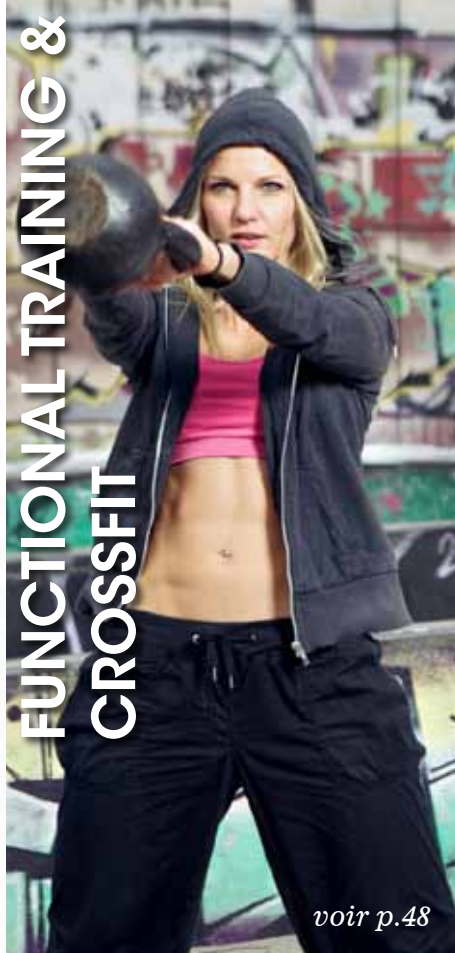
Par nos e-boutiques :
www.leaderfit-formation.com
www.leaderfit-equipement.com
Paiement sécurisé

Par téléphone :
Du Luxembourg : 20.99.26.76
De Belgique : 063.68.01.18 ou 0494.61.81.04

Par courrier :
En utilisant le bon de commande présent dans ce catalogue, à
envoyer au 13 route de Zoufftgen L-3598 DUELANGE
Grand Duché de Luxembourg ou en téléchargeant la fiche
d'inscription formation sur le www.leaderfit-formation.com

Par mail :
belux@groupe-leaderfit.com

Les nouveautés 2013



voir p.48



voir p.46



voir p.30

Les avantages Leaderfit'

- * Formations associées aux produits
- * Projet professionnel suivi de A à Z
- * Facilités de paiement & aides au financement
- * Des produits & des concepts tendances

Offre lancement des nouveaux sites Leaderfit'

Pour votre première commande sur les sites : www.leaderfit-formation.com

ou www.leaderfit-equipement.com, bénéficiez de -10% avec le code suivant :

LFNEW10

code valable
jusqu'au 31/10/13

Leaderfit' Groupe réunit 3 activités à travers 3 sociétés pour répondre du mieux possible aux besoins des professionnels de la forme, de la santé, et du bien-être, en termes de matériel et de formation.

Leaderfit' Formation, école de formation depuis 2003 et numéro un en France, Belgique et Luxembourg, vous propose des cursus qualifiants, professionnalisants et reconnus dans le milieu. Des milliers de stagiaires ont déjà été séduits par la qualité pédagogique, le contenu complet et les formateurs experts qui font la réputation des programmes de formation Leaderfit', en effet le gage de qualité de nos formations n'est autre que le fait que 50% des nouveaux stagiaires nous ont connus grâce au bouche-à-oreille, quelle meilleure garantie que celle de vos proches ou vos amis ! Pour répondre au besoin de dynamisme et de développement d'activité, Leaderfit' Formation propose chaque année des formations en adéquation avec les nouvelles tendances.

Leaderfit' Equipement, propose 3 gammes de matériel (petit matériel, musculation, matériel cardio/gros matériel) testées par des professionnels pour des professionnels. En adéquation avec les nouvelles tendances mais également avec les formations proposées par Leaderfit' Formation, les produits proposés seront séduire les professionnels exigeants à la recherche de qualité, d'innovation et de conseils experts.

Leaderfit' Events, numéro un des conventions de fitness en France, propose, depuis 15 ans les rendez-vous et autres conventions qui rythment la vie du fitness en France.

Facilités de paiement

4 FOIS SANS FRAIS
par internet
par téléphone

PAIEMENT EN 12 FOIS
sur dossier

Conditions de vente

Les tarifs indiqués sont sous réserve de modifications et peuvent rencontrer une variation sans préavis.

Les tarifs sont affichés en HT.
La TVA appliquée varie en fonction des pays de destination.
France : 19,6% Belgique : 21% Luxembourg : 15%

Les offres promotionnelles ne sont pas cumulables avec toute autre réduction.

Le catalogue est sous réserve d'erreur typographique et de stock suffisant.

Le délai général de livraison est de 48h/72h mais il peut varier pour certains produits.

SOMMAIRE

BIEN-ÊTRE & SÉNIOR	4
Tout pour le pilates.....	6
Balles & ballons.....	10
Gravity.....	12
Appareils traditionnels.....	14
Thérapie.....	20
Massage.....	22
Méthodes douces.....	23
FITNESS	28
Tout pour les cours collectifs.....	32
Poids & haltères fitness.....	34
Elastiques.....	36
Dôme trainer & step.....	38
Bike.....	41
Boxe.....	42
Barre & pump.....	44
Bokwa Fitness.....	46
COACHING	48
Outdoor.....	53
Flooring.....	59
Stations & accessoires.....	65
MUSCULATION	70
Haltères & disques.....	71
Accessoires de charge.....	73
Appareils de musculation.....	74
CARDIO	76
Vélos.....	77
Stepper & stepmill.....	78
Tapis de course.....	78
AQUAGYM	79

FORMATION LF' PILATES

Maîtrisez parfaitement les compétences nécessaires au métier d'Instructeur Pilates grâce à cette formation globale et complète.

Objectifs :

- Assimiler l'ensemble des mouvements Pilates au sol et sur machine.
- Apprendre à respecter l'intégrité physique du corps.
- Connaître et maîtriser toutes les utilisations possibles du Pilates, ses évolutions, adaptations et variations, et ce pour tous les publics.

Programme :

- Introduction aux bases de la méthode Pilates puis évolution en fonction du niveau.
- Adaptation de la méthode Pilates aux femmes enceintes, séniors et troubles pathologiques.
- Apprentissage de la méthode Pilates sur petit et gros matériel (Barrel, Reformer, Stability chair, Cadillac).
- Apprentissage de la méthode Pilates lors de séances coaching.

1 formation...1 métier :
* Instructeur Pilates en studio, en club de remise en forme, en association
* Coach Pilates à domicile

BIEN-ÊTRE & SANTÉ

Tout pour le pilates	6
Balles et ballons	10
Gravity	12
Appareils traditionnels	14
Thérapie	20
Massage	22
Méthodes douces.....	23

Cursus complet : 35 jours - 245 heures

Lieux de formation : Paris, Nancy, Lyon, Toulouse, Nantes, Bordeaux, Montpellier, Marseille, Namur, Liège, Luxembourg, Mons, Bruxelles

6 modules
-15%

7128€ au lieu de
~~8386€~~

aides au financement voir p.82

Inscription en ligne : www.leaderfit-formation.com

NIVEAU I



Matwork I

LF Pilates

4 jours - 28 heures
Les bases de la méthode Pilates
(16 premiers mouvements)

Validé par une certification



Femme enceinte Sénior

LF Pilates

2 jours - 14 heures
Adaptation de la méthode Pilates
aux femmes enceintes & aux
sénior.



Pilates Post-thérapie

LF Pilates

2 jours - 14 heures
Adaptation de la méthode Pilates
aux pathologies posturales et
articulaires.



Barrel I

LF Pilates

2 jours - 14 heures
Utilisation de l'arc barrel, du spine
corrector et du ladder barrel pour
mobiliser la colonne vertébrale
dans les 3 plans



LF Pilates
international

BIEN-ÊTRE & SANTÉ

NIVEAU II



Matwork II

LF Pilates

2 jours - 14 heures
Niveau intermédiaire
(9 nouveaux mouvements)

Validé par une certification



Petit Matériel

LF Pilates

2 jours - 14 heures
Adaptation des mouvements
fondamentaux et intermédiaires
avec le petit matériel : ballon,
pilates ring, foam roller



Reformer I

LF Pilates

4 jours - 28 heures
Maîtrise de l'utilisation du chariot
mobile et de ses 73 mouvements
fondamentaux et intermédiaires



Stability Chair I

LF Pilates

2 jours - 14 heures
Maîtrise de l'utilisation de la chaise
de travail et de ses 43 mouvements
fondamentaux et intermédiaires

NIVEAU III



Matwork III

LF Pilates

2 jours - 14 heures
Niveau avancé
(10 nouveaux mouvements)

Validé par une certification



Cadillac I

LF Pilates

4 jours - 28 heures
Maîtrise de l'utilisation de
l'appareil pilates le plus complet
et de ses 86 mouvements
fondamentaux et intermédiaires



One to One

LF Pilates

4 jours - 28 heures
Toutes les bases pour travailler
avec la méthode Pilates lors de
séances coaching



Reformer II

LF Pilates

2 jours - 14 heures
Étude des mouvements avancés
du reformer.



Stability Chair, Cadillac & Barrel II

LF Pilates

3 jours - 21 heures
Étude des mouvements avancés
du cadillac, du stability chair et
des barres

«La formation à la méthode Pilates m'a permis d'enrichir mes connaissances et d'améliorer mes conditions de travail. Les élèves ont pu à leur tour améliorer leur performance et trouver un bon équilibre autant santé que mental, bénéfique dans leur quotidien. La méthode Pilates, l'essayer c'est l'adopter !»

Valerie, Gérante du Studio Pilates «Corps & attitudes» à Blois

TOUT POUR LE PILATES

PACK ROSE PILATES

ref : 1658



PACK PRO PILATES

ref : 1878



OFFERT

Les indispensables
pour la bonne
pratique du
Pilates !



OFFERT

Tapis + Foam roller + Balles lestées + Ballon paille
+ Elastics + Ballon 65cm + Pilates ring

71€
,07

Tapis + Foam roller + Balles lestées + Ballon paille
+ Chaussettes + Ballon 65cm + Pilates ring

82€
,78

PILATES RING



mousse confort

CLASSIQUE

Noir
diam. 37cm
confort ++

TOP
BUDGET

BASIQUE

Rose
diam. 36cm
confort +

Anneau de résistance pour le renforcement musculaire profond. Utilisé en Pilates pour augmenter l'intensité du travail effectué. Accessible à tous niveaux.

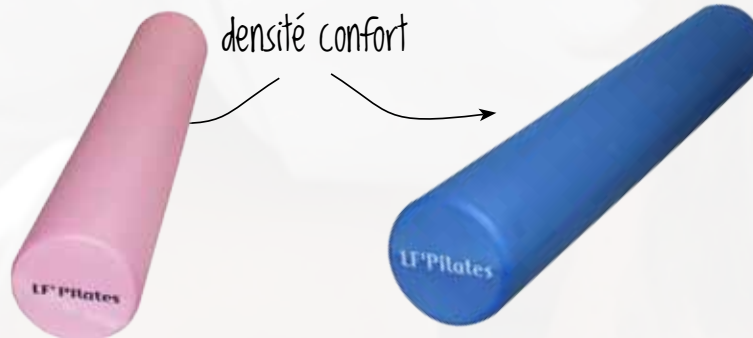
désignation	ref	prix	par 5	par 10	par 15
Classique	1682	14,21	12,79	12,12	11,37
Basique	2238	8,28	-	-	-

Exercice type : placez le pilates ring à l'intérieur ou à l'extérieur des genoux, chevilles ou mains et effectuez une pression en expirant, puis relâchez en inspirant

FOAM ROLLER

Cylindre en mousse plus ou moins dense pour le travail de l'équilibre, de la coordination mais aussi pour le renforcement des muscles profonds.

- Renforcement
- Équilibre
- Coordination



CLASSIQUE ROSE

rose
90x15cm
densité medium
mousse EVA

CLASSIQUE BLEU

bleu
90x15cm
densité medium
mousse EVA

BASIQUE BLANC

bleu
90x15cm
densité medium
mousse

désignation	ref	prix	par 6	par 12	par 18
Classique rose	1924	22,58	21,41	20,32	19,15
Classique bleu	1560	22,58	21,41	20,32	19,15
Basique blanc	1559	13,80	13,13	12,45	11,70

Exercice type : allongez sur le dos sur le foam roller, levez une jambe en chaise renversée et cherchez l'équilibre

RACK FOAM ROLLERS

ref : 1710

Pour une facilité de rangement et une optimisation de la place, ce rack permet de stocker jusqu'à 5 foam rollers.

dimensions : 97x19,5x6cm



20€_{,03}



PACK FOAM ROLLERS

ref : 2426

Pack regroupant 5 foam rollers classiques pour les exercices de Pilates ainsi qu'un rack de rangement en mousse rigide.



5 foam rollers
+ rack
= économie

120€_{,40}

BLOC PROPRIOCEPTION ref : 1462

Bloc en mousse plus ou moins dense pour le travail de la proprioception, de l'équilibre, de la coordination et de la stabilité.

dimensions : 35x40x5,8cm



26€
,34

KIT EQUILIBRE ref : 1655



1 base à picots
+ 1 bloc proprio
= économie

34€
,20

BASE À PICOTS ref : 1460

Plateau gonflé d'air conçu pour les exercices d'équilibre et de coordination. Les picots stimulent la perception sensorielle et sensibilisent le pied à travers un massage.

diamètre : 32cm



11€
,71

par 6	par 12
10,54	9,95



«Indispensables pour développer son équilibre... tant pour les séniors que pour les sédentaires et les sportifs, ils permettent de développer l'ensemble des capteurs sensoriels du corps notamment ceux du pied et de la cheville. Ils sont très légers et peu encombrants, tous les coachs peuvent et doivent avoir ce type de matériel dans leur sac pour leurs clients de plus les séances sont plus ludiques»

Cyrille, Coach Pilates à domicile et en studio à Tours

CHAUSSETTES PILATES

Pour du Pilates en toute sécurité !
Ces chaussettes Pilates vous garantissent une meilleure stabilité grâce à leur surface antidérapante.

désignation	ref	prix	par 10	par 30
Akkua - S	1487	18,40	16,56	-
Akkua - M	1486	18,40	16,56	-
Akkua - L	1485	18,40	16,56	-
LF'Pilates - S	2494	10,03	9,03	8,03
LF'Pilates - M	2495	10,03	9,03	8,03
LF'Pilates - L	2496	10,03	9,03	8,03



AKKUA
noir/gris
antidérapant large
confort ++
68% coton 29% nylon 3% élasthanne
S (34-37) M (38-40) L (41-45)



LF'PILATES
noir/bleu
antidérapant medium
confort +
80% coton 20% élasthanne
S (34-37) M (38-40) L (41-45)



LES DVD

COURS PILATES MATWORK

En situation professeur/élève, découvrez des exercices Pilates à travers 3 niveaux : matwork I, matwork II, matwork III.

Extrait en ligne, flashez-moi!



EXISTE EN PACK 4 DVD*

+ DVD petit matériel



voir p.11

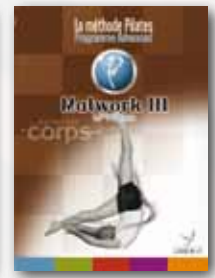
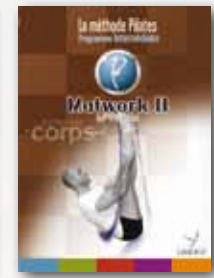
matwork I : 1523
matwork II : 1524
matwork III : 1525

16€_{,72} le dvd

FORMATION PILATES MATWORK

Complémentaire à la formation, le DVD LF Pilates reprend le contenu des modules : matwork I, matwork II, matwork III.

EXISTE EN PACK 4 DVD*



matwork I : 1528
matwork II : 1529
matwork III : 1530

25€_{,08} le dvd

* **PACK DVD COURS PILATES MATWORK** matwork I + matwork II + matwork III + petit matériel **53€_{,51}** ref : 1663

* **PACK DVD FORMATION PILATES MATWORK** matwork I + matwork II + matwork III + petit matériel **96€_{,66}** ref : 1664



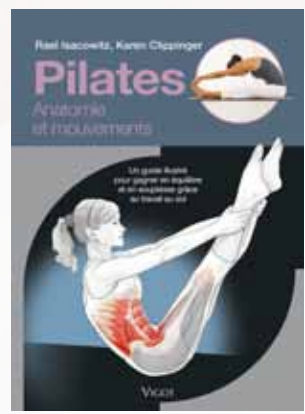
LES LIVRES



Apprendre l'anatomie musculaire fonctionnelle

Toutes les bases pour maîtriser et comprendre l'anatomie musculaire fonctionnelle. Ouvrage interactif avec questions/réponses et illustrations explicatives.

ref : 2427 **12€_{,54}**



Pilates, anatomie & mouvements

Comprendre les mécanismes qui rentrent en action dans le cadre d'exercices Pilates pour améliorer ses performances. 40 exercices/200 dessins anatomiques.

ref : 1681 **19€_{,23}**

BALLES & BALLONS



Démo en ligne, flashez-moi !



BALLONS FITNESS

Ballon fitness souple et extra résistant. Utilisé dans le cadre de la méthode Pilates pour faciliter certains mouvements ou accroître les résultats.
Charge maximum : 120kg.
Idéal pour des cours collectifs ludiques !

Exercice type : Allongé sur le dos au sol les pieds posés sur le ballon avec les jambes fléchies, enrroulez la colonne vertébrale, puis la déroulez

PRIX EN BAISSÉ

taille	coloris	ref	prix	par 5	par 6	par 10	par 12	par 18	par 20
55 cm	rouge	1570	10,79	9,70	-	9,12	-	-	8,62
55 cm	gris	2666	10,79	9,70	-	9,12	-	-	8,62
65 cm	vert	1573	11,29	-	10,12	-	9,62	9,04	-
65 cm	gris	1572	11,29	-	10,12	-	9,62	9,04	-
65 cm	bleu	1571	11,29	-	10,12	-	9,62	9,04	-
65 cm	rose	1930	11,29	-	10,12	-	9,62	9,04	-
75 cm	gris	1574	12,54	11,29	-	10,67	-	-	10,04

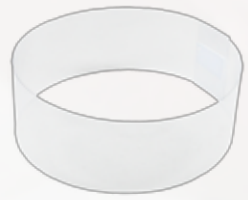


ANNEAU BALLON ref : 1430

Support anneau pour ranger les ballons fitness. Stable et solide, se ferme avec un scratch.

Adapté pour des ballons de 55cm, 65cm et 75cm

le lot de 3 **10€**,03



RACK 9 BALLONS ref : 1704

Rack de rangement vertical pour 9 ballons.

120€,40

dimensions : 185x130cm

9 ballons 65cm + 1 rack = économie

PACK 9 BALLONS + RACK 199€
ref : 2293 ,83



TOP VENTE

BALLES LESTÉES

la paire

poids	couleurs	ref	prix	par 5	par 10	par 20
0,5 kg	gris	1442	6,28	5,65	5,03	4,69
0,5 kg	bleu	1439	6,28	5,65	5,03	4,69
1kg	gris	1444	7,12	6,03	5,70	5,28
1 kg	bleu	1441	7,12	6,03	5,70	5,28
1 kg	rose	1929	7,12	6,03	5,70	5,28
1,5 kg	gris	1443	7,95	6,70	6,36	5,95
1,5 kg	bleu	1440	7,95	6,70	6,36	5,95

Balles souples, antidérapantes, utilisées comme lestes pour accentuer l'intensité dans les mouvements.



BALLON PAILLE

Ballon de 25 cm à gonfler avec une paille. Utilisé pour le travail de la stabilité, de l'équilibre, de la résistance et de la coordination.



coloris	ref	prix	par 5	par 10	par 15
Bleu	1445	3,27	2,94	2,77	2,60
Rose	1446	3,27	2,94	2,77	2,60

FILET BALLONS PAILLE

ref : 1554

Peut contenir jusqu'à 2 gros ballons ou 20 ballons paille. Idéal pour transporter facilement et librement les ballons.



6€
61



LES DVD



Cours LF'Pilates Petit matériel

En situation professeur/élève, découvrez des exercices Pilates utilisant le petit matériel : ballon, pilates ring, foam roller.

ref : 1526

16€
72



Formation LF'Pilates Petit matériel

Complémentaire à la formation, le DVD LF'Pilates reprend le contenu du module petit matériel.

ref : 1531

33€
44

Inclus dans les packs DVD voir p.9



Apprenez plus de 150 exercices de renforcement musculaire intense et complet grâce à la formation Gravity.

Objectifs :

- Maîtriser les bases du Gravity et ses 150 exercices, options et adaptations.
- Être capable d'enseigner les bons placements du corps sur Gravity, en groupe et en cours individuel.
- Savoir reconnaître un défaut, le corriger et connaître les différents muscles mobilisés.
- Adapter des mouvements Pilates au sol et du Reformer sur le Gravity.

Programme :

- Découverte de la méthode, de la machine et des différents exercices et leurs adaptations.
- Partie théorique sur les douleurs à différents endroits du corps : Lombaires, épaules, genoux...
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement en Personal training ou en groupe.
- Apprentissage d'entraînements complets et dynamiques basés sur des exercices de renforcement musculaire et cardio alliant des mouvements d'agilité et de souplesse.

1 formation....1 métier :

- * **Gérant ou collaborateur de studio Pilates ou intervenant indépendant**
- * **Collaboration avec des kinésithérapeutes, préparateurs physiques et/ou personal trainers**

**GRAVITY
FOUNDATION
COURSE**

2 jours - 14 heures

Maîtrise des bases du Gravity pour savoir enseigner en groupe et en cours individuel.

**GRAVITY
PILATES**

1 jour - 7 heures

Adaptation des mouvements Pilates au sol et du reformer sur le Gravity

**GRAVITY
POST-REHAB**

2 jours - 14 heures

Pour les kinésithérapeutes et médecins du sport à travers la rééducation fonctionnelle et physique

Cursus complet : 5 jours - 35 heures

Lieux de formation : Paris & Tours

1150 €

aides au financement voir p.82

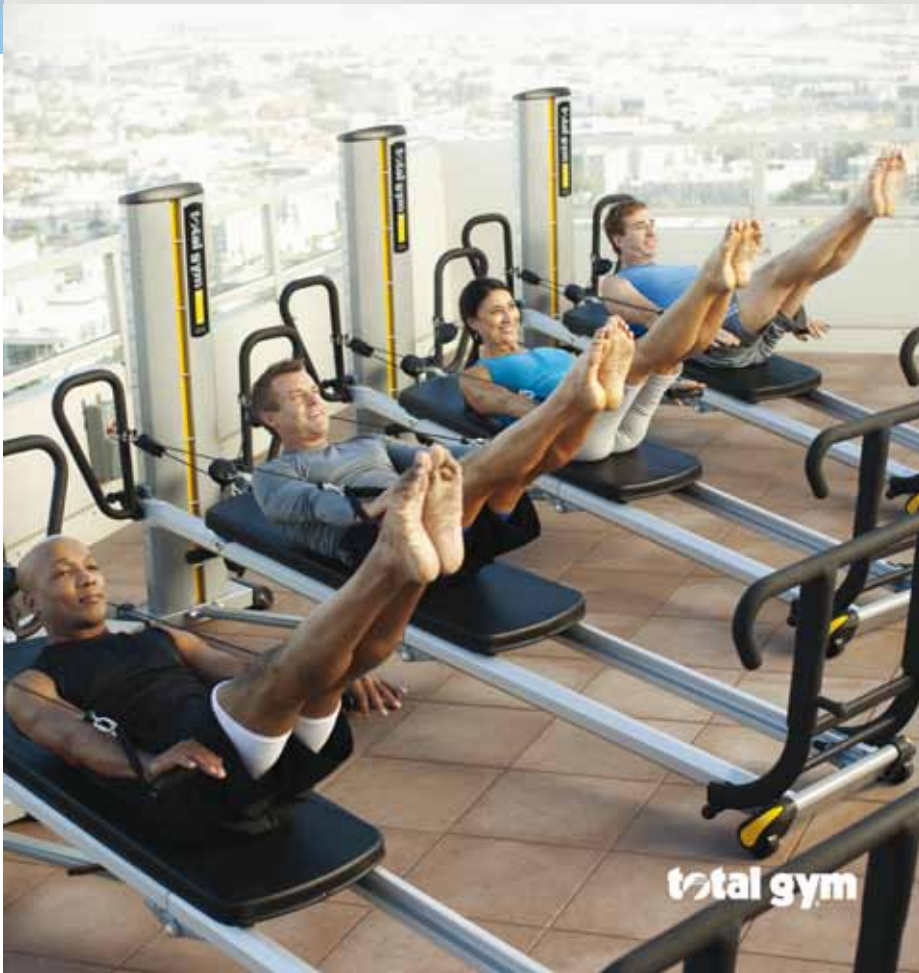
Démo en ligne, flashez-moi !



Inscription en ligne : www.leaderfit-formation.com

GRAVITY GTS

ref : 1564



Le Gravity utilise le poids du corps et la gravité pour renforcer tout le corps, sans rajouter aucun ressort ni charge. Il permet d'améliorer la souplesse, de travailler la coordination et d'engager les abdominaux et les muscles profonds du dos.

Caractéristiques :

- * chariot mobile avec inclinaison variable
- * câbles avec variation d'amplitude
- * poignées confort

2858€_{,37}

Nombre de niveaux	22
Poids	81 kg
Charge maxi	124 kg

Dimensions ouvert	90x250x135cm
Dimensions fermé	90x50x135cm
Dimensions chariot	41x122cm



PACK PILATES GRAVITY

ref : 1676



Banc pour biceps + Barre de presse + Barre d'appui + Barre de tractions / 3 positions + Plate-forme matelassée + Accessoire poulie pour les jambes.

438€_{,97}



«Adieu les poulies, les poids et les ressorts! Très peu attirée par les appareils dans ma pratique professionnelle, j'ai pourtant aujourd'hui 3 Gravity. De la proprioception du lombalgique au réentraînement de l'athlète, le Gravity est efficace dans toutes les utilisations. ce que j'aime particulièrement, c'est de pouvoir focaliser sur une partie du corps, tout en tenant compte du corps dans sa globalité. La difficulté est adaptée aux besoins et aux capacités de chacun, avec une sécurité absolue. On règle la force simplement en utilisant un pourcentage du propre poids du patient. Le travail est très fluide, avec des composants proches de la réalité fonctionnelle.»

Chrystel, Kinésithérapeute & Professeur de Pilates

BIEN-ÊTRE & SANTÉ

Commandez en ligne : www.leaderfit-equipement.com

Tous les prix affichés sont en HT.



Indispensable au cursus « Méthodes Pilates », découvrez un entraînement stimulant et agréable grâce à la formation Reformer.

Objectifs :

- Connaître les principes fondamentaux de la méthode Pilates.
- Apprendre l'usage du Reformer, ses réglages, la sécurité, les mouvements et ses adaptations.
- Savoir analyser les mouvements, voir les erreurs, enseigner les bons placements du corps.
- Connaître les principaux muscles mobilisés durant l'effort.
- Savoir préparer des programmes en coaching individuel ou en petit groupe.

Programme :

- Adaptation des principes de la méthode Pilates sur Reformer.
- Apprentissage des différents mouvements, des différentes options, des objectifs.
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.

Pré-requis : matwork I, matwork II

Niveaux 1 & 2 : 6 jours - 42 heures

Lieux de formation : Paris, Bordeaux, Bruxelles

1512€

aides au financement voir p.82

Inscription en ligne : www.leaderfit-formation.com



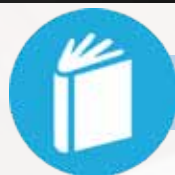
DVD

Formation LF'Pilates Reformer I

Complémentaire à la formation, le DVD LF'Pilates reprend le contenu du module reformer I

ref : 1532

33€
.,45



LIVRE

Pilates sans risques

Pratiquez le Pilates sur reformer en toute sécurité et découvrez les méthodes préventives.

ref : 1683

15€
.,47



REFORMER

ref : 1722



Machine complète ayant pour principe un chariot mobile et des sangles, permettant un entraînement complet de tout le corps.

Avantages :

- * amélioration de la force
- * amélioration de la souplesse
- * travail de mobilité de la colonne vertébrale.

Exercice type : Allongé sur le dos, sur le chariot, posez les pieds sur la barre d'appui et fléchissez les genoux jusqu'au dessus des hanches, puis tendez-les

Dimensions	235x61x35cm
Dimensions chariot	92x61cm

3102€_{,01}

fourni avec sa box et sa jump board

REFORMER ALUMINIUM

ref : 2429

EXCLU LEADERFIT



Reformer moderne, léger et pliable ! Machine pour l'entraînement complet de tout le corps. Variation de l'intensité des exercices grâce à ses ressorts à résistance light, medium ou strong.



fourni avec sa box et sa jump board

Dimensions	237x58x38cm
Dimensions chariot	58x91cm

3292€_{,65}

REFORMER AVEC TOUR

ref : 1723



Développez la gamme d'exercices de base du reformer grâce à la partie haute pour un entraînement encore plus complet. Grâce à son chariot à ressorts et aux poulies, vous obtiendrez un renforcement profond de tout le corps.

Dimensions	235x61x35cm
Dimensions chariot	92x61cm
Hauteur tour	218 cm

4020€_{,07}

fourni avec sa box et sa jump board

FORMATION CADILLAC



Effectuez d'innombrables mouvements de suspension et d'étirement grâce à la formation adaptée pour l'appareil par excellence de la méthode Pilates : Le Cadillac.

Objectifs :

- Connaître les principes fondamentaux de la méthode Pilates.
- Maîtriser les options, objectifs, points d'attention, visualisations et muscles principaux des différents mouvements.
- Savoir enseigner les mouvements fondamentaux et intermédiaires sur Cadillac.
- Savoir analyser la posture des pratiquants, rectifier les erreurs et enseigner les bons placements du corps sur Cadillac.

Programme :

- Apprentissage des principes de la méthode Pilates et découverte du Cadillac (Objectifs, réglages, fonctionnement...)
- Apprentissage de tous les mouvements fondamentaux et intermédiaires sur Cadillac, ainsi que leurs variations et adaptations.
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.

WALL UNIT

ref : 1764

Plate-forme avec tapis et tour ayant les mêmes fonctionnalités qu'un cadillac.
Permet la pratique de mouvements Pilates au sol ou le tirage par poulies.
Permet un gain d'espace. Se fixe au mur.

Dimensions	220x63x18,5cm
------------	---------------

Dimensions tour	215x69cm
-----------------	----------

1245€_{,83}



Pré-requis : matwork I, matwork II, matwork III

Niveaux 1 & 2 : 7 jours - 49 heures

Lieu de formation : Paris

1764€

*aides au financement voir p.82*Inscription en ligne : www.leaderfit-formation.com

CADILLAC

ref : 1480



Appareil permettant d'effectuer les mouvements Pilates du sol, ainsi que ceux de la tour. Programme d'étirement et de mouvements de suspension uniquement réalisables sur le cadillac.

Avantages :

- * amélioration de la tonicité musculaire
- * amélioration de la souplesse
- * travail de la mobilité

Hauteur totale	218cm
Hauteur du tapis	62cm
Largeur	70cm
Longueur totale	218cm

Exercice type : Assis avec les jambes tendues, les pieds contre les barres verticales, prendre la barre en bois accrochée aux ressorts dans les mains et déroulez complètement la colonne sur le cadillac puis remontez en enroulant la colonne

2779€_{,26}

CADILLAC COMBO «le lit de la rééducation»

ref : 1481



Machine complète 2 EN 1 !

Reformer et cadillac à la fois, il permet d'effectuer tous les mouvements des deux machines. Appareil idéal pour les espaces réduits.

Avantages :

- * amélioration de la tonicité musculaire
- * amélioration de la souplesse et de la force
- * travail de mobilité de la colonne vertébrale

Hauteur totale	218cm
Hauteur du tapis	62cm
Largeur	70cm
Longueur totale	218cm

«Cadillac Combo : 2 essentiels du Pilates en 1 seul matériel.

Pratique et idéal dans un petit studio».

Sylvie, Gérante du Studio Pilates «Cours Pilates Sylvie Dufour» à Nancy



4306€_{,02}



DVD



Formation LF'Pilates Stability Chair I

Complémentaire à la formation, le DVD LF'Pilates reprend le contenu du module stability chair I

ref : 1533

33 €
,45

FORMATION STABILITY CHAIR

Améliorez votre stabilité du bassin et du buste, mobilisez vos hanches et renforcez votre équilibre général, grâce à la formation Stability Chair.

Objectifs :

- Apprendre l'usage du Stability Chair, ses réglages, la sécurité, l'entretien.
- Maîtriser les 43 mouvements de niveau fondamental et intermédiaire.
- Savoir analyser la posture des pratiquants, rectifier les erreurs et enseigner les bons placements du corps sur le Stability Chair.

Programme :

- Apprentissage des exercices Pilates à réaliser sur le Stability Chair.
- Apprentissage des différents placements au niveau fondamental et intermédiaire.
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.

Pré-requis : matwork I, matwork II

Niveaux 1 & 2 : 5 jours - 35 heures

Lieux de formation : Paris, Bordeaux, Bruxelles

1260 €

aides au financement voir p.82

Inscription en ligne : www.leaderfit-formation.com

STABILITY CHAIR ref : 1737

Comme une chaise de travail, elle permet de renforcer tout le corps, mobiliser les hanches et stabiliser le bassin et le buste, grâce à ses barres et pédales fixes ou dissociées. Idéal pour les petits espaces.

3 hauteurs barres	127/119/11cm
dimensions siège	61x35cm
dimensions base	77x61cm

1266 €
,72

FORMATION BARREL

Apprenez à travailler la colonne vertébrale en flexion et en extension et à travailler tout votre corps grâce à la formation Barrel.

Objectifs :

- Maîtriser le matériel : Arc Barrel, Spine Corrector, Ladder Barrel.
- Apprendre les 59 mouvements de niveau fondamental et intermédiaire.
- Savoir analyser la posture des pratiquants, et proposer des exercices adaptés que ce soit pour une personne ou pour un petit groupe.

Programme :

- Introduction et objectifs de la formation.
- Apprentissage des différents placements et mouvements au niveau fondamental et intermédiaire.
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.

Pré-requis : matwork I

Niveaux 1 & 2 : 5 jours - 35 heures

Lieux de formation : Paris, Bordeaux, Bruxelles

1260€ aides au financement voir p.82

Inscription en ligne : www.leaderfit-formation.com



33€_{,45} ref : 1527

Formation LF'Pilates Barrel I

Complémentaire à la formation, le DVD LF'Pilates reprend le contenu du module Barrel I



SPINE CORRECTOR

Idéal en complément de l'arc barrel pour s'adapter aux différents morphologies

284€_{,28}

ref : 1736



ARC BARREL

Outil d'aide en forme de dôme permettant de travailler la mobilité de la colonne vertébrale et le renforcement de tout le corps

200€_{,69}

ref : 1435



LADDER BARREL

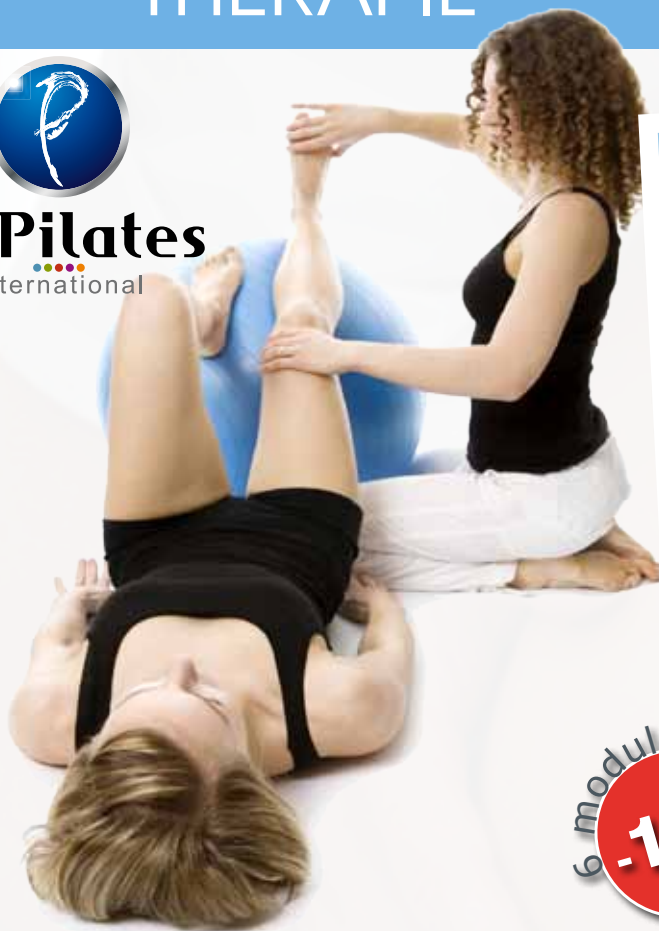
Outil d'aide en forme de tonneau avec petit espalier, permettant de nombreux exercices d'étirement, de renforcement, et de mobilisation.

1117€_{,07}

ref : 1636



LF'Pilates
international



Vous êtes un professionnel de la santé et souhaitez avoir une utilisation thérapeutique et « para-thérapeutique » de la méthode Pilates ? Cette formation Pilates Santé est faite pour vous.

Objectifs :

- Assimiler l'ensemble des mouvements Pilates au sol et sur machine.
- Connaître le public femme enceinte et sénior, leurs caractéristiques, objectifs, contraintes.
- Être capable d'adapter un mouvement en fonction des problèmes particuliers du pratiquant.
- Connaître et maîtriser toutes les utilisations possibles du Pilates, ses évolutions, adaptations et variations, et ce pour le petit et le gros matériel.

Programme :

- Introduction aux bases de la méthode Pilates puis évolution en fonction du niveau.
- Adaptation de la méthode Pilates aux femmes enceintes, séniors et troubles pathologiques.
- Travail de proprioception, stabilisation, exercices de stretching.
- Apprentissage des placements fondamentaux et intermédiaires sur le petit et gros matériel.

6 modules
-15%

Cursus complet : 22 jours - 154 heures

Lieux de formation : Paris, Nancy, Lyon, Toulouse, Nantes, Bordeaux, Montpellier, Marseille, Namur, Liège, Luxembourg, Mons, Bruxelles

4462 €_{,50} *au lieu de* ~~5250~~ € *aides au financement voir p.82*

Inscription en ligne : www.leaderfit-formation.com

NIVEAU I

Matwork I LF'Pilates	Femme enceinte Sénior LF'Pilates	Pilates Post-thérapie LF'Pilates	Barrel I LF'Pilates	Rose Pilates LF'Pilates
--------------------------------	--	--	-------------------------------	-----------------------------------

NIVEAU II

Matwork II LF'Pilates	Petit Matériel LF'Pilates	Cadillac I LF'Pilates	Stability Chair I LF'Pilates
---------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	--

descriptif des modules de formation voir p.5

Rose Pilates : rééducation après un cancer du sein

Module réservé aux kinésithérapeutes qui souhaitent accompagner leurs patientes dans une reconstruction post-cancer sur sein. Des mouvements techniques au travail psychologique vous saurez apporter une thérapie adaptée.

FLEX BAR

ref : 2296



TOP
VENTE

Barre flexible idéale pour les exercices de rééducation, de renforcement musculaire et pour les cours de gym. Les vibrations amplifiées par le poids à chaque extrémité de la barre font travailler la globalité des muscles.

longueur : 150 cm

coloris : bleu

prix	par 5	par 10
22,08	20,98	19,88

PRESS BALL

Balle en mousse idéale pour la rééducation des mains, des avant-bras ou encore des doigts.

diamètre : 70mm



coloris	ref	prix	par 5	par 10	par 15
bleu	1694	3,81	3,62	3,43	3,24
jaune	1695	3,81	3,62	3,43	3,24
orange	1696	3,81	3,62	3,43	3,24

TWIST BALL



Cette balle en forme de cacahuète permet de réduire les 2 poignets en même temps.

Résistance	coloris	ref	prix
medium	rouge	1761	4,10
strong	bleu	1762	4,26

BALANCE BOARD

ref : 1436



Plateau d'équilibre qui permet de travailler les muscles stabilisateurs et la coordination. Matière : Bois robuste Surface antidérapante

20€
90



LES LIVRES

Rééducation en résistance progressive

Découvrez la rééducation progressive par la résistance, une technique simple reconnue dans la kinésithérapie active.



ref : 2431

20€
90

Santé, activité physique et bien-être pour les seniors

Un programme complet avec des exercices adaptés au public des seniors.



ref : 2430

15€
89

MASSAGE

BALLE HÉRISSON

ref : 1438



Balle entourée de picots permettant de développer la sensibilité corporelle. Idéal pour des massages : décontracte les muscles, favorise la circulation sanguine et stimule les zones réflexes.

1 €
,47coloris : jaune
dimension : 7cm

LIVRE



Massage anatomie et techniques

Pour des massages efficaces, commencez par comprendre le corps et maîtrisez les techniques les plus célèbres. Moment de relaxation garanti

ref : 2432

19 €
,24

GELS DE MASSAGE

tube de 25ml

désignation	Utilisation	ref	prix
confort	soulage les articulations	1954	11,62
cryo	soulage les douleurs musculaires	1955	11,62
échauffement	prépare le muscle à l'effort	1956	11,62
jambes	soulage les jambes lourdes ou fatiguées	1957	11,62
relaxant	soulage les tensions musculaires et nerveuses	1958	11,62
respigel	désencombre les voies respiratoires	1959	11,62
dermoneutre	hydrate les peaux sèches	1953	6,19



HUILES DE MASSAGE

flacon de 100ml

désignation	Utilisation	ref	prix
drainante	lutte contre la peau d'orange et les troubles circulatoires	1960	10,79
relaxante	soin anti-stress	1961	10,79
musculaire	prépare le muscle et aide à la récupération	1962	10,79





Diminuez votre angoisse et favorisez l'unification de votre organisme, grâce à cette formation relaxation.

Objectifs :

- Connaître les différentes méthodes de relaxation et leurs bienfaits physiologiques.
- Être capable de proposer et d'animer des temps de relaxation à travers divers exercices dynamiques et statiques.
- Savoir restituer les méthodes de relaxation en relation avec les différents publics (séniors, femmes enceintes, enfants, adolescents, sportifs, personnes à mobilité réduite).

Programme :

- Apprentissage des principes de la relaxation (la relation du bien-être, de détente, l'aspect thérapeutique) et mise en pratique.
- Apprentissage des variantes aux différents exercices et identification des émotions.
- Apprentissage des différents publics et des méthodes de relaxation appropriées.

La formatrice : Marie ARNOUX, Relaxologue niveau 1, 2 et 3. Titulaire de nombreuses formations (Vinyasa Yoga, Sivananda Yoga, Ashtanga Yoga). Directrice de « La Maison du Yoga » à TOURS. Professeur de Yoga Sivananda, Ashtanga-Vinyasa.

Cursus complet : 6 jours - 42 heures

Lieu de formation : Paris

NIVEAU 1

2 jours - 14 heures

Maîtrise des techniques et bases de la relaxation ainsi que de ses principes et bienfaits.

NIVEAU 2

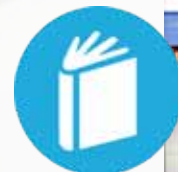
2 jours - 14 heures

Développement des techniques avec variantes et identification des émotions.

NIVEAU 3

2 jours - 14 heures

Perfectionnement des techniques et adaptation en fonction des différents publics.



Relaxation + CD

Découvrez toutes les techniques de relaxation à travers les mouvements d'étirement et les méthodes de respiration. CD avec exercices d'accompagnement

16€_{,73}
ref : 1637

1302€

aides au financement voir p.82

Inscription en ligne : www.leaderfit-formation.com

FORMATION HATHA YOGA DYNAMIQUE

Appropriiez-vous les bases essentielles du Yoga et découvrez le dynamisme énergétique des postures.

Objectifs :

- Connaître les bases du Yoga et leurs variations.
- Être capable d'enseigner les 3 principes fondamentaux du Hatha Yoga : La respiration / la concentration / la philosophie.
- Connaître, comprendre et savoir enseigner les principes de la méthode.
- Être capable de créer un cours cohérent et original, dynamique et pour un public en bonne condition physique.

Programme :

- Apprentissage des postures d'échauffement et d'équilibre ainsi que leurs variations.
- Travail de réalisation personnelle de chaque technique, et travail de groupe.
- Apprentissage de nouvelles techniques posturales et respiratoires avec variations et adaptations possibles.
- Apprentissage de techniques adaptées au public femme enceinte, sénior et enfant.

La formatrice :

Caroline BOULINGUEZ, directrice d'un centre de Yoga ayant une licence d'études indiennes et en Dulco d'Hindi et un diplôme de Spirale Dynamik en Anatomie.

Pionnière du Ashtanga Vinyasa Yoga à Paris, elle le pratique depuis 1985 et participe au développement du Yoga en France.

Plus qu'une référence, sa formation est reconnue par l'association internationale Yoga Alliance qui regroupe tous les professionnels du Yoga.

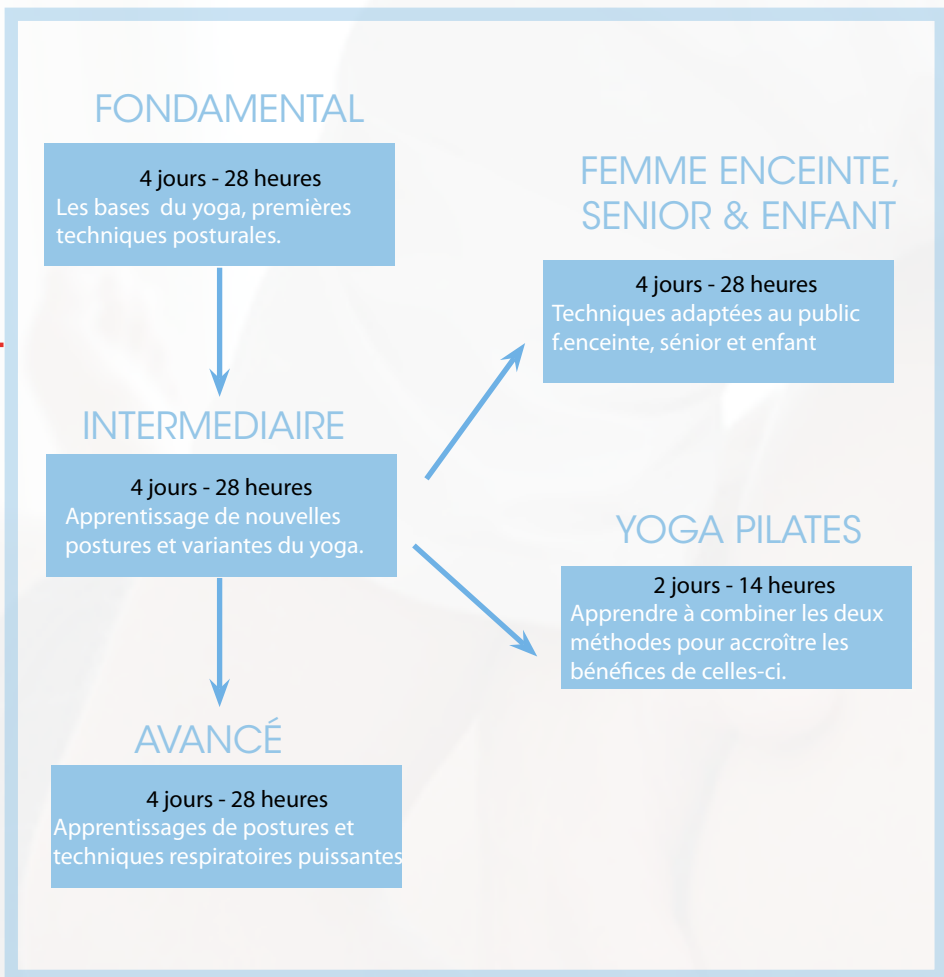
4 modules
-10%

Cursus complet : 18 jours - 126 heures

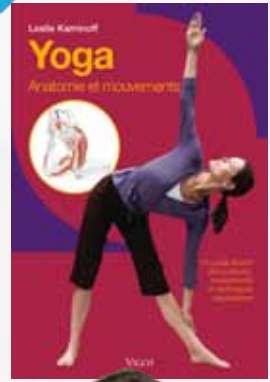
Lieux de formation : Paris, Bruxelles, Luxembourg

3213€ au lieu de ~~3570€~~ aides au financement voir p.82

Inscription en ligne : www.leaderfit-formation.com



LIVRE

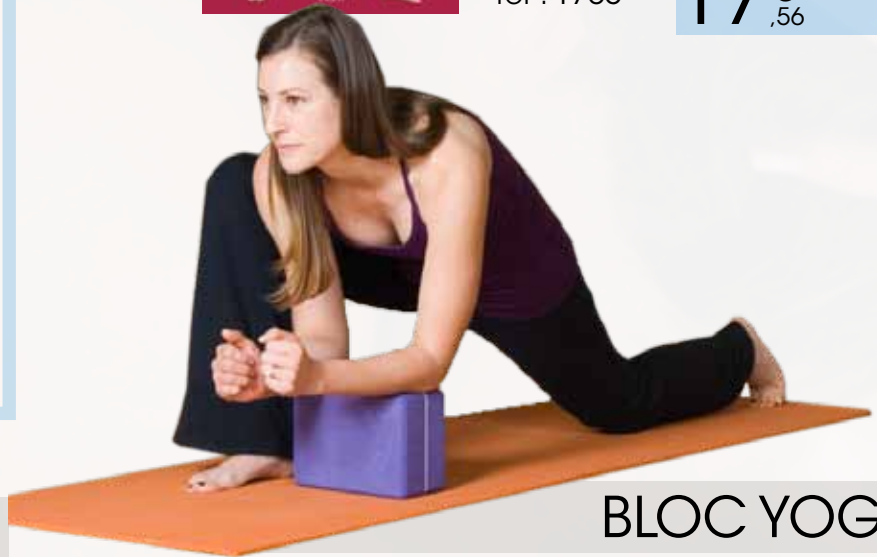


Yoga anatomie et mouvements

Comprendre les mécanismes qui rentrent en action dans le cadre d'exercices Yoga pour améliorer progressivement sa souplesse et sa force. Illustrations/schémas anatomiques

ref : 1765

17€
56



BLOC YOGA

ref : 1463

BRIQUE YOGA

la paire

ref : 1479



Brique en mousse EVA, indispensable pour le travail de certaines postures difficiles, permettant une plus grande amplitude, stabilité et un meilleur confort.

Dimensions : 18x3,8cm

prix	par 10
6,70	6,36



Bloc mousse confort à forte densité, permettant de faciliter le maintien du corps garantissant un bon alignement.

Dimensions : 13x17x30,5cm



prix	par 5	par 10
5,02	4,77	4,52

FORMATION SPIRONESS



Optimisez votre corps grâce à l'apprentissage de techniques respiratoires révolutionnaires.

Objectifs :

- Découvrir et maîtriser les bases essentielles de la méthode Spironess.
- Apprendre à programmer une « nouvelle respiration » où le corps fonctionne à l'économie.
- Envisager les effets immédiats et à long terme au niveau physiologique, biomécanique et mental par champs d'action : Sport, stress et santé.

Programme :

- Comprendre la spécificité et les enjeux de la méthode respiratoire Spironess dans les domaines du sport, du bien-être et de la santé : Origines, effets, anatomie et physiologie...
- Introduction aux grandes techniques respiratoires de la méthode et ses variations principales.
- Elaboration d'un programme d'entraînement personnalisé et progressif.
- Adaptation simple de l'enseignement aux cas particuliers les plus courants.

La formatrice : Florence VILLIEN, Chercheuse et créatrice de la méthode respiratoire spironess, ayant un doctorat de physiologie, un DEA en Sciences du Sport et un Brevet d'Etat d'Educateur Sportif.



LIVRE

Découvrez la vidéo explicative du Spironess en 2 minutes !

Flashez-moi



Respiration

Découvrez d'autres techniques de respiration et les bases de ces méthodes.

ref : 1724

18€_{,40}

Cursus complet : 4 jours - 28 heures

Lieu de formation : Paris

784€

aides au financement voir p.82

Inscription en ligne : www.leaderfit-formation.com

PACK SONORISATION



ref : 2620

1164€_{,12}

Ce pack comprend :
 *2 enceintes PEAVEY PR10
 vendue seule 187,29€HT ref : 2622
 *1 table de mixage NSX-10.4
 vendue seule 194.82€HT ref : 2623
 *1 lecteur CD mp3/USB MP103USB
 vendu seul 176.42€HT ref : 2621
 *1 ampli de puissance
 vendu seul 337,79€HT ref : 2626
 *1 rack ABS GATOR

PACK MICRO

SAMSON
Q2 E2 AIRLINE 77



330€_{,28}
ref : 2628

PRODIPE UHF



124€_{,58}
ref : 2630

SHURE PG14E-PG30-M10



185€_{,62}
ref : 2629

Table de mixage Nsx 10.4



8 entrées stéréo, 2 mic, 4 canaux, port USB2, talk over, insert effet son
ref : 2623

194€_{,81}

Amplificateur PEAVEY IPR1600



530W de puissance par canal à 4Ohms.
2 canaux avec filtres indépendants et un système protection des hauts-parleurs.

ref : 2626

337€_{,79}

Lecteur CD mp3/USB NUMARK
MP103USB



sorties stéréo RCA&XLR, contrôle pitch et master tempo

ref : 2621

176€_{,42}

Enceinte BOSE
NEW GENERATION

835€_{,28} ref : 2624

grand son
petit format

STAND
ENCEINTE



hauteur réglable de
125 à 220cm
vendu par paire
ref : 2625

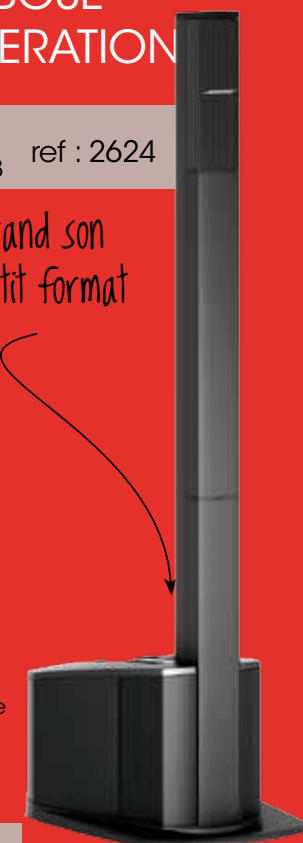
50€_{,59}

SUPPORT MURAL



ajustable sur 45°
longueur bras : 26cm
charge max : 40kg
ref : 2624

38€_{,46}



FORMATION LF'MÉTIERS DE LA FORME

Pour une préparation aux diplômes d'Etat Français ou pour devenir moniteur dans un centre sportif de fitness en Europe, transmettez les bases du métier d'instructeur fitness grâce à cette formation.

Objectifs :

- Connaître le fonctionnement du corps humain, des organes et métabolismes impliqués durant l'effort.
- Avoir des notions en anatomie, physiologie et biomécanique.
- Acquérir les bases pour un coaching en salle de cardio training et musculation.
- Acquérir des compétences techniques pour devenir un moniteur sportif qualifié et compétent.
- Pouvoir créer vos propres cours de fitness, sans danger, efficaces et attractifs pour les participants.

Programme :

- Apprentissage du système locomoteur, des appareils circulatoires et nerveux.
- Apprentissage des bases anatomiques, physiologiques et biomécaniques.
- Apprentissage des bases pour un coaching en salle de cardio training et musculation.
- Méthodologie et pédagogie d'enseignement des cours collectifs.
- Apprentissage des techniques en step, aérobic, renforcement musculaire.

1 formation....1 métier :

- * Professeur de fitness en club ou association en Europe (sauf France)
- * Candidat au diplôme d'État français

FITNESS

Tout pour les cours collectifs.....	32
Poids & haltères fitness.....	34
Elastiques.....	36
Dôme trainer & step.....	38
Bike.....	41
Boxe.....	42
Barre & pump.....	44

Cursus complet : 12 jours - 84 heures

Lieux de formation : Paris, Luxembourg, Namur, Liège, Bruxelles, Namur

2338 €

aides au financement voir p.82

Inscription en ligne : www.leaderfit-formation.com

FORMATION EXPERT FREESTYLE

FITNESS

Développez vos compétences et perfectionnez-vous en fitness grâce à cette formation Expert Freestyle.

Objectifs :

- Devenir un instructeur fitness de niveau avancé.
- Perfectionner les méthodes d'enseignement des cours collectifs fitness, et notamment des cours chorégraphiés.
- Pouvoir créer et amener simplement des cours collectifs de fitness de niveau avancé, variés, attractifs et sans danger.

Programme :

- Comprendre le rôle, l'attitude et la fonction de l'instructeur Fitness avancé.
- Apprentissage de la méthodologie et de la pédagogie d'enseignement des cours collectifs fitness de haut niveau et de niveau intermédiaire.
- Présence et utilisation du support musical.
- Outils de création de cours fitness intermédiaires et avancés.

Cursus complet : 10 jours - 70 heures

Lieux de formation : Paris, Bruxelles, Luxembourg

2002 €

aides au financement voir p.82

Inscription en ligne : www.leaderfit-formation.com

NIVEAU I - Formation LF' Métiers de la forme

voir p.28

Module de base

4 jours - 28 heures

Apprentissage des bases anatomiques, physiologiques et biomécaniques

Validé par une certification

Cardio training & musculation

4 jours - 28 heures

Les bases pour un coaching en salle de cardio training et musculation

Validé par une certification

Basic Freestyle

6 jours - 42 heures

Maîtriser les éléments clés en cours collectifs fitness freestyle

Validé par une certification

NIVEAU II - Formation Expert Freestyle

voir p.29

Pilates Matwork I

4 jours - 28 heures

Les bases de la méthode Pilates (16 premiers mouvements)

Validé par une certification

Pro Fitness

4 jours - 28 heures

Perfectionnement des bases fitness au niveau avancé

Validé par une certification

Presenter Freestyle

2 jours - 14 heures

Apprentissage des bases en prestation scénique : animation, pédagogie, rythmique

NIVEAU III - Spécialisations LF' Fitness group

LF' Boxe

2 jours - 14 heures

Les bases pour proposer des cours de fit boxing. Utilisation du matériel, encadrement, dynamisme

voir p.42

LF' Bike

2 jours - 14 heures

Les bases pour proposer des cours sur vélo biking. Utilisation du matériel, encadrement, dynamisme

voir p.40

Bokwa Niv 1

1 jour - 8 heures

Découverte des 12 pas de cette danse révolutionnaire, accessible à tous !

voir p.46



AB-MXR

abdominal maximiser

NOUVELLE TENDANCE FITNESS



AB-MXR 1kg

AB-MXR 2kg

AB-MXR 3kg

AB-MXR 4kg

AB-MXR 5kg

Outil unique inventé par la célèbre coach fitness Joanna Kabbani qui vous garantit la protection des cervicales lors de vos exercices d'abdominaux.

Rack de rangement (5 AB-MXR) sur commande.
Utilisation

* Protection pour les exercices d'abdominaux
* Lest pour les mouvements de renforcement musculaire

ref : 2016 **48€**_{,83}

ref : 2017 **53€**_{,93}

ref : 2018 **59€**_{,03}

ref : 2019 **71€**_{,91}

ref : 2020 **77€**_{,09}

TOUT POUR LES COURS COLLECTIFS



TAPIS

L'outil indispensable pour les exercices au sol !

Dimensions	coloris	confort	ref	prix	par 10	par 20
140x1,6	bleu	++	1744	25	23,75	22,50
140x1,6	noir	++	1745	25	23,75	22,50
140x1,5	rose	+	1925	17,56	16,68	15,80
180x1,5	bleu	+	1748	19,23	17,31	16,35
180x1,5	noir	+	1749	19,23	17,31	16,35
180x0,8	bleu	+	1746	16,64	14,97	14,14
180x0,8	noir	+	1747	16,64	14,97	14,14

TAPIS PLIABLE ref : 2297



Tapis pliable en 4 volets
Résistant, peu encombrant et facilement transportable.

dimensions : 180x60x3cm
dimensions plié : 45x60x60cm

coloris : bleu	prix	par 5
	16,64	15,81

*Bien choisir son tapis :
180cm de longueur
pour avoir le corps entier sur le tapis
1,6cm d'épaisseur
pour plus de confort*



RACK TAPIS MURAL ref : 1716



Rangement pour tapis qui se fixe au mur.
Permet de ranger jusqu'à 15 tapis
Tiges réglables.

25 €



PACK CLUB

ref : 1668



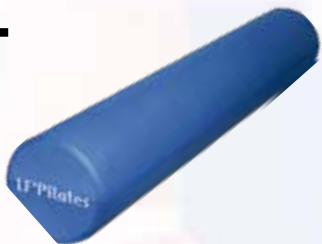
X10

+



X10

+



X10



L'équipement pour un cours collectif de renforcement et d'équilibre!

10 Foam rollers
+ 10 Ballons 65cm
+ 10 Pilates ring

423€
,40

RACK TAPIS ROULANT

ref : 1719



20 tapis confort 140x1,6cm
+ 1 rack
= économie

Rack sur roulettes pouvant ranger jusqu'à 20 tapis.

dimensions : 190x60x35cm

85€
,28

PACK 20 TAPIS 140x1,6cm
+ RACK ref : 2298

526€
,76



LES LIVRES

Stretching postural



Stretching postural

Découvrez une méthode de stretching qui alterne postures toniques et respirations contrôlées.

ref : 1742

12€
,12

Le stretching global actif



Le stretching global actif

Programme reprenant la technique de Rééducation Posturale Globale.

ref : 1743

14€
,21



Fitness

Programme d'entraînement pour sculpter le corps. Ciblage grâce aux dessins anatomiques de Frédéric DELAVIER.

ref : 1555

16€
,72

POIDS & HALTÈRES

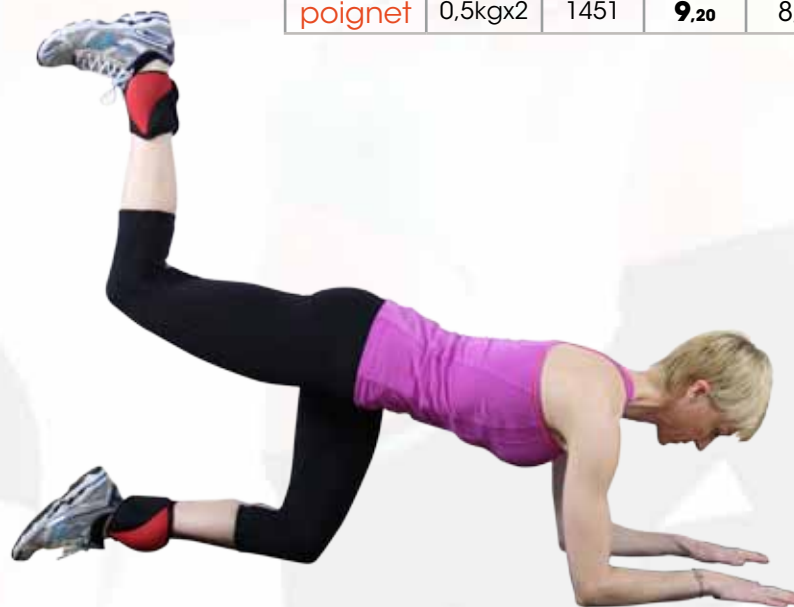
BANDES LESTEES par paire



Exercice type : A 4 pattes, levez une jambe pliée en angle droit, faites des petits mouvements vers le haut

Bandes lestées avec forme ergonomique pour le mouvement et une fermeture avec velcro large pour la sécurité.

type	poids	ref	prix	par 5	par 15
cheville	1kgx2	1450	11,12	10,54	9,95
poignet	0,5kgx2	1451	9,20	8,70	8,28



LES LIVRES



En forme !

Un programme intensif et court de 8 minutes par jour avec différents niveaux. Illustrations explicatives.

ref : 2435

6€
52



Jambes, fessiers & abdos

Découvrez un programme tonique et progressif à travers un DVD d'exercices et un livret explicatif avec des conseils pour un programme complet.

ref : 2433

18€
40

HALTÈRES FITNESS par paire

L'outil indispensable pour les cours de renforcement musculaire en cours collectifs ou individuels. Enrobées de vinyle, elles sont maniables, lisses et agréables. Utilisées comme lest pour accentuer l'effet des mouvements sur les muscles.

Poids	coloris	ref	prix	par 10	par 15
0,5 kg	rose	1615	3,51	3,26	3,09
1 kg	bleu	1616	6,10	5,77	5,43
2 kg	jaune	1617	10,87	10,28	9,78
3 kg	vert	1618	16,14	15,30	14,46
4 kg	orange	1619	21,57	20,48	18,39
5kg	noir	1620	27,95	26,34	23,66

TOP VENTE



SÉRIE 6 paires HALTERES FITNESS VINYLE de 0,5kg à 5 kg

ref : 2305

85€_{,95}

PRÉSENTOIR HALTÈRES

ref : 2686



Rangement pour haltères fitness de 1 kg à 5 kg. Capacité de rangement = 3 paires soit 6 haltères.

dimensions : 29x30x8cm

19€_{,40}

RACK HALTÈRES FIXE

ref : 1707



Petit et pratique, il est idéal pour ranger toutes vos haltères ! Ce rack peut contenir plus de 40 paires d'haltères, de 0.5 à 10 kg.

dimensions : 90x55cm

104€_{,01}

RACK HALTÈRES ROULANT

ref : 2239



Petit et pratique, il est idéal pour ranger toutes vos haltères ! Ce rack peut contenir jusqu'à 49 paires d'haltères, de 0.5 à 10 kg.

dimensions : 118x96x62cm

180€_{,60}

49 paires d'haltères + 1 rack = économie



SÉRIE 49 paires HALTERES FITNESS VINYLE de 0,5kg à 5 kg + 1 rack roulant

930€_{,06}

ref : 2306

FITNESS TUBE

TOP
VENTE



Tube de résistance élastique, idéal pour les cours collectifs de renforcement. Permet le renforcement et la tonification musculaire de tout le corps.

Résistance	coloris	ref	prix	par 5	par 10	par 15
light	orange	2351	6,61	5,94	5,27	4,93
medium	vert	2353	6,77	6,10	5,43	5,02
strong	bleu	1556	6,94	6,27	5,60	5,18

ÉLASTIQUES

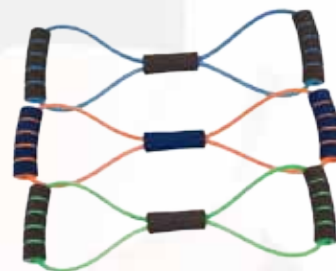
ELASTIQUE 8 POIGNÉES



Elastique en tissu, formé de 8 poignées de préhension, permet d'agir sur chacun des principaux groupes musculaires (bras, dorsaux, fessiers, pectoraux, cuisses, abdominaux). Les poignées sont numérotées de 1 à 8 pour les mains et les pieds et permettent de faire varier la résistance.

Résistance	coloris	ref	prix	par 5	par 10	par 15
10 KG	bleu	1544	8,70	8,19	7,78	7,39
15 KG	vert	1545	10,95	10,37	9,87	9,31
20 KG	orange	1546	12,12	11,45	10,87	10,31

BODY TONER



Double boucle de résistance élastique. Très efficace pour le renforcement et la tonification musculaire des bras, des jambes, du dos, de la poitrine et de la ceinture abdominale.

Résistance	coloris	ref	prix	par 5	par 10	par 15
light	orange	1464	7,78	7,36	6,94	6,61
medium	vert	1465	8,28	7,86	7,44	7,02
strong	bleu	1466	8,72	8,28	7,86	7,44

BANDE ÉLASTIQUE



12m = économique



Bande en latex idéale pour le travail du renforcement musculaire grâce à sa résistance. Existe en bande de 120cm en lot de 3 pour travail avec toutes les résistances ou en rouleau de 12m, économique pour les cours collectifs.

Taille	Résistance	coloris	ref	prix
120cm	light/medium/strong	gris/rose/bleu	1548	9,20
12m	light	jaune	1726	16,72
12m	médium	violet	1727	18,39



LIVRE



Entraînement avec élastique
 Découvrez un ensemble d'exercices avec élastique et de programmes clé en main classés par groupe musculaire.

ref : 1551 **17€**_{,56}

Exercice type :
 Debout avec un pied au centre de l'élastique, les bras sont tendus et les mains tiennent chaque extrémité de l'élastique, fléchissez les coudes puis tendez-les



PACK FITNESS

ref : 1657



Les indispensables pour le renforcement musculaire !
 1 Fitness tube
 + 1 Body toner
 + 1 Fitness ring
 = économique

Un pack complet qui permet le renforcement de tous les groupes musculaires.

10€_{,03}

RACK A ÉLASTIQUES

ref : 1706



Rack vous permettant de ranger vos élastiques et cordes en tout genre après utilisation. Muni de 14 broches face à face et de 4 roulettes pivotantes pour un stockage en toute simplicité.
 dimensions : 70x70cm

96€_{,74}

PACK COMPLET ELASTIQUES + RACK
 15 fitness tube x 3 résistances
 10 body toner x 3 résistances
 10 élastiques x 3 résistances

ref : 2308

799€_{,33}

DÔME TRAINER & STEP

DÔME TRAINER

ref : 1515

Demi ballon sur socle solide qui s'utilise avec le côté plate-forme, soit en haut soit en bas pour différents types de défis d'équilibre. Il permet le travail de l'équilibre, le renforcement musculaire ou encore l'endurance dans des cours cardio. Le dôme se gonfle, léger il se déplace facilement.

dimension : 69cm

prix	par 5	par 10	par 15
104,51	93,64	88,72	78,59



L'indispensable pour des cours collectifs ludiques et dynamiques!

DÔME TRAINER AVEC SANGLES

ref : 1516

Multipliez les utilisations de cet outil grâce aux sangles de résistance. Accrochées à chaque extrémité du dôme, elles permettent d'augmenter le nombre d'exercices et d'intensifier l'efficacité des mouvements.

prix	par 5	par 10	par 15
129,51	118,64	113,62	103,59



dimension : 69cm



Exercices types :
 Face dôme, posez un pied au centre et l'autre pied au sol et descendre vers le bas, faire plusieurs aller-retour et alterner
 Face plate-forme - placement pompe, placez vos mains sur les bordures opposées, puis descendre en pliant les bras, le dos bien droit et les épaules au dessus des mains



RACK DÔMES TRAINER

ref : 1709



jusqu'à 8 dômes trainer

dimension : 150x100x40cm

157€,94

PACK 8 DÔMES TRAINER + RACK

ref : 2465

1152€,17

STEP PRO LEADERFIT'

ref : 1738



Step professionnel composé d'une surface et d'un socle antidérapant pour une utilisation en toute sécurité. 3 niveaux de réglage : 16,21,26cm

dimensions : 90x35cm

prix	par 10	par 20	par 30
57,69	54,77	51,92	49

«De nos jours, la plupart des steps proposent une hauteur de travail trop peu importante, le step Leaderfit', grâce à sa surface antidérapante et sa hauteur de travail parfaite permet un véritable travail physique et cardio-vasculaire durant les cours collectifs, les séances de personal training ou circuit training»

Morgan Moreau, finaliste aux élections du meilleur espoir 2004, Presenter international considéré comme l'un des plus doués de sa génération, figure incontournable du fitness mondial. Ambassadeur Reebok



STEP REEBOK

ref : 1740



Step avec surface et socle antidérapants pour une utilisation en toute sécurité.

3 niveaux de réglage : 15, 20, 26cm

dimensions : 90x35cm

prix	par 30
71,07	66,05

STEP CLUB



Peu encombrant, léger ce step club possède une surface et un socle antidérapants, et 3 niveaux de réglage : 10, 15, 20cm. Existe sans plots.

dimensions : 109x41cm

	ref	prix	par 10	par 20	par 30
avec plots	2310	68,56	65,13	61,71	58,28
sans plots	2687	48	45	42,	38

DEMI-STEP CLUB

ref : 1501

Petit, discret et pratique à ranger !



dimensions : 71x35,5x15cm

prix	par 10	par 20	par 30
25,92	24,62	23,33	22,03



RACK STEP

ref : 1698



Rack sur roulettes facilitant ainsi le déplacement et le stockage du matériel, pouvant contenir jusqu'à 18 steps.

dimensions : 160x130x40cm

158€,86

vendu sans les steps

RACK DEMI-STEP

ref : 1708



Rack sur roulettes facilitant le stockage et le déplacement de votre matériel, pouvant contenir jusqu'à 16 steps et 56 plots.

dimensions : 163x130x32cm

137€,29

vendu sans les steps

FORMATION LF'BIKE



Proposez des cours de biking complets et efficaces à vos clients grâce à la formation LF' Bike.

Objectifs :

- Maitriser le matériel, ses réglages, sécurité, fonctionnement.
- Maitriser les techniques de pédalage et les cadences avec des variations de rythme.
- Maitriser le coaching et la bonne utilisation de la musique pour l'interval training.
- Maitriser les connaissances sur le stress, la préparation physique et la récupération cardiaque.
- Etre capable de proposer un cours tendance et rythmé avec un travail cardio-vasculaire intensif.

Programme :

- Apprentissage du matériel (réglages, positions, techniques de pédalage).
- Apprentissage de l'entraînement cardio-vasculaire, son efficacité de groupe, ses bienfaits.
- Apprentissage des techniques physiques et mentales.
- Mise en situation.

1 formation....1 métier :
 * Instructeur Biking dans les clubs de fitness, centres sportifs, associations, clubs de loisirs, vacances... **Activité complémentaire**



La garantie des produits STAR TRAC

- Pièces de haute qualité
- Cadre garantie à vie
- Longue durée de vie
- Usage jusqu'à 8h/jour



Cursus complet : 2 jours - 14 heures

Lieux de formation : Paris, Luxembourg, Bruxelles

434 €

aides au financement voir p.82

Inscription en ligne : www.leaderfit-formation.com

EXCLU LEADERFIT'

SPINNER PRO

ref : 2280

Structure en acier. Modèle sur roues pour le transport. Bouton de réglage de résistance facile à utiliser avec arrêt d'urgence en un mouvement. Pédales SPD double-cage pour plus de confort. Ordinateur de bord en option.

dimension totale : 131x102x51cm

poids : 55kg

1 294€_{,98}

SPINNER NXT

ref : 2279

Structure en acier. Guidon réglable. Modèle sur roues pour le transport. Bouton de réglage de résistance facile à utiliser avec arrêt d'urgence en un mouvement. Pédales SPD double-cage pour plus de confort. Ordinateur de bord et «smart release» en option.

dimension totale : 137x102x52cm

poids : 52kg

1 695€_{,65}



**POUR 20 VÉLOS
ACHETÉS =
FORMATION LF'BIKE
OFFERTE**

Des produits à la hauteur des plus grandes performances

Découvrez le record du monde de distance, homologué par le Guinness Book de 1422,2km sur le Spinner PRO obtenu par Philippe VAZ !



Flashez moi !



Design novateur avec une structure en aluminium. Guidon réglable. Modèle sur roues pour le transport. Bouton de réglage de résistance facile à utiliser avec arrêt d'urgence en un mouvement. Pédales SPD double-cage pour plus de confort. Ordinateur de bord en option

ref : 2583

2095€

SPINNER BLADE

dimension totale : 127x102x51cm

poids : 50kg

FORMATION LF'BOXE



Assimilez les techniques essentielles de boxe grâce à une approche complète et novatrice de cette discipline, à travers la formation LF' Boxe.

Objectifs :

- Maîtriser les connaissances sur l'anatomie, la physiologie et la préparation physique.
- Maîtriser le matériel (PAO, sac de frappe) et se perfectionner à son utilisation.
- Etre capable de proposer des cours tendances pour une clientèle aussi bien masculine que féminine.

Programme :

- Apprentissage des techniques essentielles de boxe (déplacements, esquives, coups).
- Travail en shadow afin d'améliorer individuellement les éléments techniques.
- Mise en place des combinaisons poings / pieds.
- Construction d'un cours.
- Rôle modèle de l'instructeur dans la maîtrise de la technique.
- Apprentissage d'exercices attractifs et motivants pour un entraînement efficace.

1 formation....1 métier :
 * **Instructeur Boxing fitness dans les clubs de fitness, centres sportifs, associations, clubs de loisirs, vacances...**

Cursus complet :
2 jours - 14 heures

Lieux de formation :
Paris, Luxembourg,
Bruxelles

434€

Inscription en ligne :
www.leaderfit-formation.com

GANTS MMA



Protection totale du dessus de la main jusqu'à la première phalange

Taille	ref	prix
junior	2617	21,74
sénior	2597	24,25

BANDE PRO

Bande de boxe professionnelle avec passant pour pouce et fermeture par velcro.
 dimensions : 4mx5cm



Taille	ref	prix
jaune	2598	5,43
bleu	2599	5,43
rouge	2600	5,43
noir	2601	5,43
blanc	2602	5,43

PATTES D'OURS

ref : 2441

Classiques pour tout type de boxe.



24€
 ,25

PAO

ref : 2439

Event latéral de décompression.
 Maintient sur l'avant bras par 2 larges bandes velcro
 dimensions : 90x55cm



30€
 ,10

GANTS DE BOXE



Gants initiation en mousse préformée assurant une bonne protection et une ergonomie d'un gant haut de gamme au service de la boxe éducative.

coloris	taille	ref	prix
rose	8oz	2579	30,94
rose	10oz	2580	31,77
noir	4oz	2589	13,29
noir	6oz	2590	14,13
noir	8oz	2591	14,97
noir	10oz	2592	15,80

GANTS DE FRAPPE



Gants de frappe en mousse préformée ergonomique pour un maintien optimal lors de l'impact.

coloris	taille	ref	prix
rose	unique	2581	18,81
noir	junior	2618	18,81
noir	sénior	2582	18,81

CASQUE



Casque de protection avec mentonnière et protège pommettes. Réglages faciles pour s'adapter aux différentes morphologies

Taille	coloris	ref	prix
femme	rose	2593	40,97
homme	noir	2594	38,46

SAC DE FRAPPE



Sac en cuir d'un rapport qualité/prix exceptionnel. Idéal pour les salles et gros frappeurs. Usage intensif. Livré plein.

diamètre : 35cm

Taille	ref	prix
120cm	2596	149,67
180cm	2595	233,28

STATION 3 en 1

ref : 2311



Un club de boxe chez vous ! 4 postes de travail. Réglable en hauteur. Un maximum d'efficacité dans un minimum de place ! Livrée avec outillage et notice de montage. Vendue sans accessoires.

Hauteur : 120cm

Combinaison possible jusqu'à 4 postes différents

351€
17

POIRE DE VITESSE



Poire de vitesse en cuir artificiel, montage 7 panneaux cousus collés avec une vessie latex changeable permettant le travail du rythme et du renforcement musculaire. Fermeture par lacet.

Taille	ref	prix
XS	2603	19,23
S	2604	20,90
M	2605	22,58
L	2606	24,25

BARRE & PUMP

BARRE LESTEE



Barre lestée idéale pour effectuer de nombreux exercices de renforcement musculaire (épaules, cuisses, buste, pectoraux)
Barre identifiable par leur couleur, résistante aux chocs et aux chutes.

Gamme complète de 1 à 6kg incassable, rigide et souple à la fois.

dimension : 105cm
matière : PVC anti-choc



CHARIOT BARRES LESTEES

ref : 2304

Chariot sur roulettes, vous permettant de ranger de nombreuses barres lestées après utilisation. Muni de poignées facilitant le déplacement de votre matériel. Il peut supporter jusqu'à 90kg de charge

dimensions : 86x30cm

154€_{,68}

Dimensions	coloris	ref	prix
1kg	gris	2299	8,28
1,5kg	orange	2338	9,11
2kg	bleu	2300	12,46
3kg	rouge	2301	15,80
4kg	vert	2302	17,47
5kg	jaune	2303	19,15
6kg	bleu foncé	2337	25

DISQUE PUMP



Disque pump en caoutchouc vendu à l'unité pour compléter les Kits ou pour un usage simple. Confortable grâce à ses deux poignées. Vendu à l'unité.

Poids	coloris	ref	prix	par 10	par 20
1,25kg	jaune	2313	3,76	3,38	3,20
2,5kg	vert	2314	7,53	6,78	6,40
5kg	orange	2315	15,05	13,55	12,79



Exercice type : un disque pump dans chaque main, les bras tendus le long du corps, largeur d'épaule, levez les bras vers l'avant puis les abaisser

Tous les prix affichés sont en HT

KIT DE PUMP

Kit de pump de 20 kg composé de disques en caoutchouc de forme octogonale les rendant ainsi fixes lorsqu'ils sont posés au sol. La barre est en caoutchouc, anti glisse et lavable à l'eau.

Idéal pour sculpter, renforcer et tonifier votre corps rapidement.

Ce kit se compose de :

- * 1 barre de kit de pump longueur : 140cm
- * 1 paire de disques 1,25kg
- * 1 paire de disques 2,5kg
- * 1 paire de disques 5kg
- * une paire de pinces stop-disque



Coloris	poids	ref	prix	par 10	par 20
bleu/violet/vert	17,5kg	1634	64,05	57,61	54,43
orange/vert/jaune	17,5kg	2312	64,05	57,61	54,43



RACK 20 KITS DE PUMP ref : 1699

Rack permettant de ranger en toute simplicité vos kits de pump. Nouveauté : pouvant contenir 20 kits de pump, ce rack est idéal pour gagner de la place !

dimensions : 116x74x28cm



250€

PACK 20 KITS DE PUMP 20kg + RACK

ref : 1670

1313,55€

RACK 10 KITS DE PUMP ref : 1697

Rack permettant de ranger en toute simplicité vos kits de pump. Pouvant contenir 10 kits de pump, ce rack est idéal pour gagner de la place !

dimensions : 90x75cm



214,72€

PACK 10 KITS DE PUMP 20kg + RACK

ref : 2442

790,13€

Bokwa®
FITNESS



NIVEAU I

1 jour - 8 heures
Les bases du BOKWA
*son histoire
*ses 12 premiers pas
Travail de groupe et mise en pratique
Validé par une certification

310€

NIVEAU II

1 jour - 8 heures
Apprentissage de 10 nouveaux pas BOKWA.
Travail de groupe et mise en pratique
Validé par une appréciation

232€_{,50}

au lieu de ~~310€~~



Paul Mavi
Créateur du BOKWA

BO = Boxe & KWA = Kwaito
(danse de Freestyle sud-africaine)

Origine?

Paul Mavi, l'un des plus célèbres instructeurs fitness des Etats-unis spécialisé dans le conditionnement physique en groupe, s'est inspiré de ses racines indigènes d'Afrique du Sud pour développer la danse Bokwa® pour ses propres cours.
Frustré de ne pas arriver à suivre une chorégraphie hip-hop, il décida de mettre en place des cours avec des pas mnémotechniques.



Démo en ligne
Flashez-moi !

FORMATION BOKWA

Découvrez une nouvelle approche d'exercices de groupe simple et originale à travers des chorégraphies dynamiques et accessibles.

Objectifs :

- Être capable de retracer l'histoire du Bokwa.
- Être capable de connaître les 12 pas du Niveau I Bokwa et de les enseigner d'une façon logique.
- Être capable de s'adapter à tous les publics en faisant progresser les personnes en difficulté.
- Savoir transmettre l'énergie et l'ambiance liées au Bokwa.

Programme :

- Introduction à l'histoire du Bokwa et explication du Bokwafit.
- Apprentissage des différents pas et leur mise en pratique ainsi que les différents gestes visuels.
- Travail de groupe.
- Révision de différents échauffements et retour au calme.
- Évaluation certificative pratique.

1 formation....1 métier :
*** Instructeur Bokwa en club ou association**

Cursus complet : 2 jours - 16 heures

Lieux de formation : Lille, Paris, Rennes, Nantes, Brest, Bordeaux, Toulouse, Montpellier, Aix-en-provence, Lyon, Nancy, Strasbourg, Tours, Liège, Bruxelles, Luxembourg

620€

aides au financement voir p.82

Inscription en ligne : www.leaderfit-formation.com

REJOIGNEZ LA BOKWA REVOLUTION

MADE IN L.A.

800 INSTRUCTEURS EN FRANCE

12 PAS = 1 JOUR DE FORMATION

SIMPLE LUDIQUE ORIGINAL

COMMUNAUTÉ BOKWA

TEAM EVENEMENTIELLE

CERTIFIÉE

MIX MUSIQUES

EXPLOSIF TONIFIANT FUN

PRISE EN CHARGE POSSIBLE

5 PAS REMIXES TOUS LES 60J

PHENOMENE MONDIAL



Découvrez le gamme sportswear Bokwa Fitness sur notre boutique :

www.leaderfit-equipement.com

FORMATION LF'PERSONAL TRAINER

Cette formation complète est conçue sur mesure pour satisfaire les différents profils du secteur de la forme.

Objectifs :

- Connaître les besoins nutritionnels des sportifs pour pouvoir leur donner des conseils alimentaires dans le but d'optimiser leurs performances.
- Etre capable de proposer des programmes d'activité physique de haute qualité pour un public hétérogène (femmes enceintes, séniors, personnes souffrant de problèmes articulaires...)

Programme :

- Tests cardio-vasculaires, musculaires, de souplesse, d'adiposité et d'évaluation posturale.
- Méthodologie de l'entraînement du sportif et bases sur la nutrition.
- Apprentissage d'entraînements adaptés à des objectifs de mise en forme.
- Mise en pratique par des études de cas, des situations pratiques et pédagogiques.
- Développement de la force musculaire, de la masse musculaire et de l'endurance musculaire.
- Cross training

1 formation....1 métier :

- * Personal trainer en club de remise en forme, association ou studio
- * Personal trainer à domicile
- * Préparateur physique

COACHING

Outdoor.....	53
Flooring.....	59
Station & accessoires.....	65

La bible du
personal trainer



ref : 2444

31€
35

4 modules
-10%

2979€
30

au lieu de
3505€

aides au financement voir p.82

Inscription en ligne : www.leaderfit-formation.com

FORMATION LF'COACH NUTRITION

COACHING

Donnez des conseils nutritionnels à vos coachés et répondez à leurs questions grâce à cette formation nutrition.

Objectifs :

- Connaître les nutriments, le fonctionnement du système digestif et l'impact de l'activité physique.
- Connaître les variations des besoins nutritionnels en fonction de l'âge, du sexe, et de l'activité physique.
- Connaître les notions de nutrition humaine pour soutenir les programmes d'entraînement de personnes en surpoids et/ou diabétiques.
- Connaître les besoins nutritionnels des sportifs

Programme :

- Apprentissage sur les nutriments, les calories, l'hydratation, et l'équilibre alimentaire.
- Définition, symptômes, traitement, prévention et conseil pour les diabétiques et les personnes en surpoids.
- Apprentissage sur les lipides, l'hydratation du sportif, la gestion du poids...



La nutrition du sportif

Découverte des apports des aliments dans le cadre d'une activité sportive.

ref : 2446

23€
41

Cursus complet

Nutrition équilibre alimentaire & hydratation

2 jours - 14 heures
Notions d'équilibre alimentaire & hydratation - Étude de cas

Nutrition diabète & surpoids

2 jours - 14 heures
Notions de nutrition adaptées aux personnes en surpoids et atteintes de diabète dans le cadre de leur activité physique.

Nutrition du sportif

2 jours - 14 heures
Notions de nutrition adaptées aux besoins des sportifs - Études de cas

Cursus complet : 6 jours - 42 heures

Lieux de formation : Paris, Bruxelles, Namur, Luxembourg

1485 €

aides au financement voir p.82

Inscription en ligne : www.leaderfit-formation.com

NIVEAU I - Formation LF' Métiers de la forme voir p.28

<p>Module de base</p> <p>4 jours - 28 heures Apprentissage des bases anatomiques, physiologiques et biomécaniques Validé par une certification</p>	<p>Cardio training & musculation</p> <p>4 jours - 28 heures Les bases pour un coaching en salle de cardio training et musculation Validé par une certification</p>	<p>Basic Freestyle</p> <p>4 jours - 28 heures Maîtriser les éléments clés en cours collectifs fitness freestyle Validé par une certification</p>
--	--	--

NIVEAU II - Formation LF' Personal Trainer voir p.48

<p>Postures & adaptation au public</p> <p>8 jours - 56 heures Apprentissage des premiers mouvements Pilates et adaptation en fonction du public et des pathologies Validé par une certification</p>	<p>Préparation Physique</p> <p>4 jours - 28 heures Apprentissage de la construction d'un programme d'entraînement physique avec des objectifs sportifs Validé par une certification</p>	<p>Personal training réalité et efficacité</p> <p>2 jours - 14 heures Apprendre à encadrer un entraînement fonctionnel à domicile tout en sachant entretenir un relation client efficace</p>	<p>Nutrition équilibre alimentaire et hydratation</p> <p>2 jours - 14 heures Apprentissage des bases en nutrition, à travers l'équilibre alimentaire et l'hydratation.</p>
---	---	---	---

Pathologies cardio vasculaires

voir p.51

2 jours - 14 heures
Système et pathologies cardio-vasculaires - précautions et adaptations des séances d'activité physique

Outdoor training

voir p.52

2 jours - 14 heures
Apprendre à réaliser des séances d'entraînement de groupe ou individuelles, en extérieur, efficaces et motivantes

Functional training

voir p.58

2 jours - 14 heures
Pouvoir proposer un programme d'entraînement fonctionnel efficace. Incontournable en coaching !

Suspension training

voir p.64

1 jour - 7 heures
Découvrez une méthode de renforcement complète basée sur le poids du corps et la gravité

Gestion du stress

voir p.51

2 jours - 14 heures
Apprendre à connaître et maîtriser les processus néfastes du stress. Pour vous et vos coachés

KettleBell

voir p.62

2 jours - 14 heures
Apprendre à maîtriser l'outil et l'intégrer dans un programme d'entraînement fonctionnel



PACK COACH

ref : 1669



*Les indispensables pour une séance de coaching individuel !
Renforcement, équilibre ou encore coordination seront mis à l'épreuve*

Ballon 65 cm + Fitness tube medium + Elastique 8 poignées medium + XT suspension trainer

100€_{,33}

FORMATION PATHOLOGIE CARDIO VASCULAIRE

COACHING

Commandez en ligne : www.leaderfit-equipement.com

Vous êtes un Personal trainer et vous souhaitez coacher des personnes souffrant de pathologies cardio-vasculaires ? Cette formation est faite pour vous.

Objectifs :

- Mieux connaître les pathologies cardio-vasculaires.
- Pouvoir comprendre les recommandations médicales afin de proposer des programmes d'entraînement sécurisés aux personnes souffrant de ces pathologies.
- Connaître les activités physiques adaptées pour éviter l'aggravation.

Programme :

- Rappel des bases cardio-vasculaires (le cœur, le système circulatoire)
- Etude de pathologies cardio-vasculaires répandues
- Apprentissage de contextes particuliers (obésité, surpoids, tabagisme, diabète, grossesse)
- Apprentissage des contre-indications à l'effort, des précautions à prendre.

2 jours - 14 heures

Lieux de formation :
Paris, Bruxelles, Liège,
Luxembourg

434 €

Inscription en ligne :
www.leaderfit-formation.com



Tous les prix affichés sont en HT.

FORMATION GESTION DU STRESS

2 jours - 14 heures

Lieux de formation :
Paris, Bruxelles, Liège,
Luxembourg

495 €

Inscription en ligne :
www.leaderfit-formation.com

Apprenez à maîtriser le stress afin d'optimiser vos performances et celles de vos clients.

Objectifs :

- Savoir définir le stress et en connaître ses principes fondamentaux.
- Connaître le fonctionnement des mécanismes du stress.
- Reconnaître les différents états de stress et développer la maîtrise de soi.
- Analyser les agents stressants et son style de vie professionnel et personnel.
- Apprendre à se relaxer, à écouter sa respiration, avoir des pensées positives.
- Comprendre le stress, le maîtriser et l'enseigner

Programme :

- Apprentissage des différents stress et de leurs mécanismes.
- Apprentissage de la maîtrise de soi et de la relaxation.
- Apprentissage des comportements et des émotions face au stress afin de le maîtriser.



LIVRE + CD



Vaincre le stress

Découvrez la méthode autogène basée sur le pouvoir de l'inconscient et la visualisation intérieure.

ref : 2445

17€
,56

FORMATION OUTDOOR TRAINING



Apprenez à créer des entraînements outdoor simples, uniques et efficaces.

Objectifs :

- Maîtriser les exercices d'entraînement et de développement des aptitudes sportives.
- Maîtriser les différentes contractions musculaires que l'on peut mettre en application.
- Être capable d'adapter les exercices et le matériel à utiliser selon l'environnement.
- Maîtriser le matériel et rechercher des entraînements selon des activités particulières (Sports de raquette, judo, boxe, cyclisme, football, rugby...)

Programme :

- Apprentissage d'exercices pour optimiser l'utilisation de l'environnement et du petit matériel outdoor training.
- Apprentissage d'entraînement pratique pour le personal training ou pour les séances en groupe.
- Rappels méthodologiques, physiques et physiologiques.
- Apprentissage du matériel, son utilisation selon un contexte particulier, selon l'activité.
- Mise en situation.

1 formation... 1 métier :

- * Entraîneur outdoor en individuel ou en groupe
- * Collaborateur dans les centres de fitness, clubs sportifs, studios personal trainer, associations, clubs de vacances, centres de loisirs...

Durée : 2 jours - 14 heures

Lieux de formation :
Paris, Bruxelles, Liège,
Luxembourg

434 €

Inscription en ligne :
www.leaderfit-formation.com

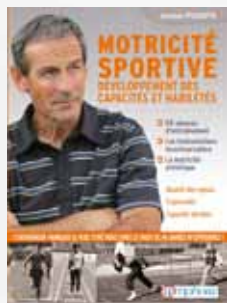


LIVRE

Motricité sportive

50 séances de développement d'aptitudes sportives.
ref : 1502

27€
17



KIT DE PARCOURS



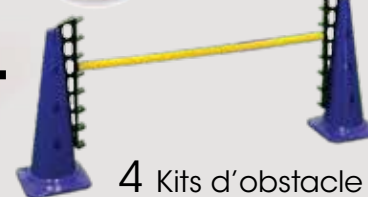
12 Anneaux d'appui



1 Échelle



48 Plots



4 Kits d'obstacle



6 Cônes

176€
59
ref : 2453

ANNEAUX D'APPUI

Lot de 12 anneaux

Anneaux ronds en plastique à poser au sol en salle comme à l'extérieur.

Idéal pour le personal training et la préparation physique des sportifs avec un travail de la coordination, de la vélocité, de l'endurance et des appuis.

Diamètre : 50cm

ref : 1431

18€_{,39}

PLOTS DE VITESSE

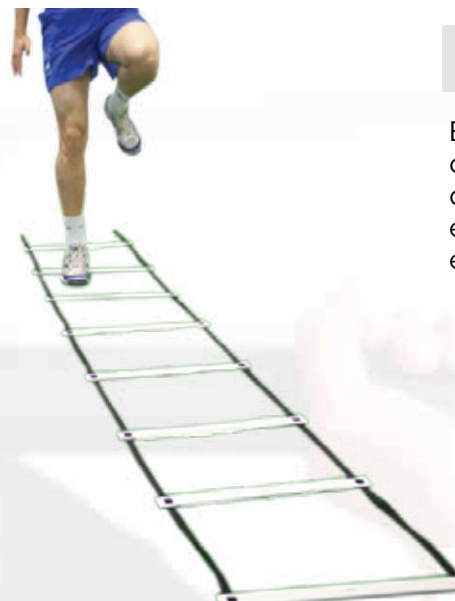
Set de 48 plots

Plots très souples et légers pour les sports en salle et en extérieur, apportant un outil indispensable aux entraînements collectifs ou individuels.

ref : 1685

28€_{,85}

OUTDOOR



ECHELLE DE VITESSE

Echelle de rythme, de vitesse et de changement de direction permettant d'effectuer de nombreux exercices en salle comme à l'extérieur pour un entraînement complet et efficace.

Longueur : 4m

ref : 1543

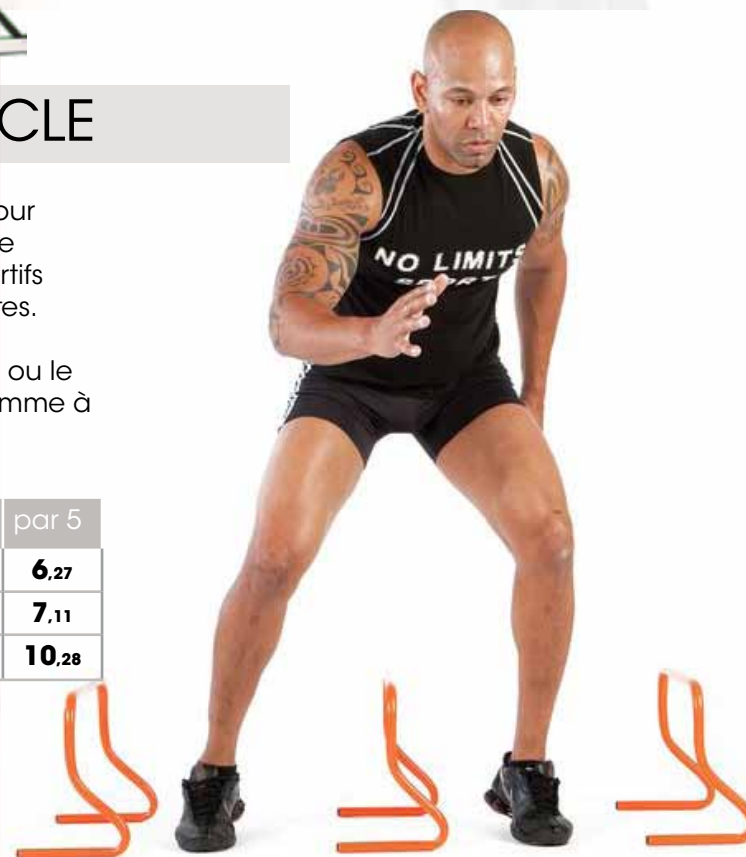
28€_{,43}

HAIE D'OBSTACLE

Outil sous forme d'obstacle pour un travail d'entraînement et de préparation physique des sportifs proposant 3 hauteurs différentes.

Haie utilisée pour le coaching ou le functional training en salle comme à l'extérieur.

Dimensions	ref	prix	par 5
15cm	1576	6,61	6,27
30cm	1577	7,44	7,11
50cm	1578	10,87	10,28



KIT D'OBSTACLE CÔNES

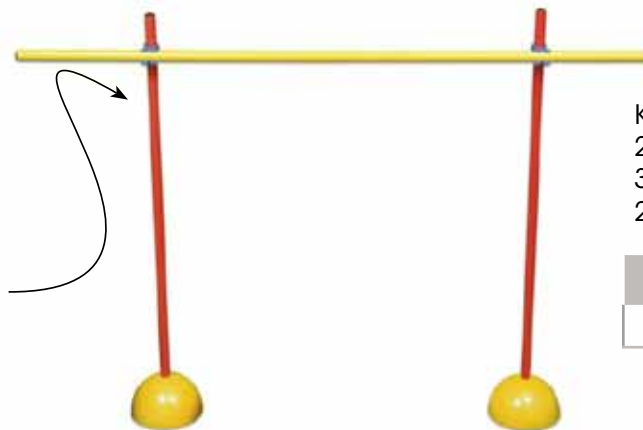


Kit d'obstacle à hauteur réglable, composé de deux cônes, deux supports et une barre d'obstacle

ref	prix	par 5
2322	21,74	20,65

Kits prêts à l'utilisation

KIT D'OBSTACLE PLOTS



Kit composé de :
2 bases solides de 1,8kg
3 barres de 1,60m
2 rotules

ref	prix	par 5
2452	27,17	24,25

COMPOSEZ VOUS-MÊME VOTRE KIT :



Rotules
(lot de 6)

10€
03
ref : 2578

+



Plots lestés 3KG
(la paire)

16€
39
ref : 2577

+



Barres d'obstacle
(3 tailles)

taille	ref	prix	par 5
1m	2333	2,59	2,33
1,2m	2450	2,84	2,56
1,6m	2451	3,34	3,01



l'indispensable

20€
32

CHRONOMETRE

30 mémoires, horloge, compte à rebours, alarme, métronome.
ref : 1488

CÔNES MULTI-FONCTIONS

coloris	ref	prix	par 5
vert	1490	5,60	5,04
jaune	2585	5,60	5,04
rouge	2584	5,60	5,04
bleu	2586	5,60	5,04

Cône en PVC avec base carrée très résistant. Il peut être utilisé avec des jalons ou cerceaux plats et est muni de 6 trous avec encoche au sommet.

hauteur : 32cm



BALLE A REACTION

Augmente votre capacité de réaction et vitesse de course. Jetez-la et commencez la chasse après le rebond ! taille : 7cm



coloris	ref	prix	par 5
vert	2587	3,09	2,47
jaune	1437	3,09	2,47
bleu	2588	3,09	2,47

CORE PLATE

ref : 2332



151€
34

Appareil rotatif multi-directionnel, composé d'une base solide et stable, pour un travail du haut du corps.

PARALLEL BAR

ref : 2021



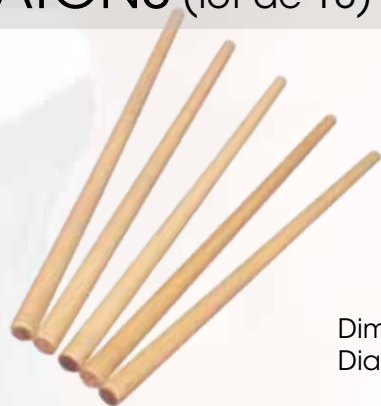
Nouvel outil permettant un travail polyvalent du corps : bras, poitrine, dos et muscles du tronc, tout cela grâce à l'utilisation du poids de son corps comme résistance. Cette barre est aussi utilisée pour des exercices d'étirement. Résultat garanti avec augmentation de la force musculaire et de l'endurance. Utilisé dans le cadre de cours collectifs ou pour les entraînements de préparation physique et de coaching.

dimensions : 50x65x70cm

ref	prix	par 5	par 10
2021	88,63	84,20	79,77

BÂTONS (lot de 10)

ref : 1461



Barre en bois permettant le travail des épaules, des abdominaux, de l'équilibre et de l'assouplissement. Touché confort pour une excellente prise en main, ultra léger, économique et peu encombrant.

Dimension : 120cm
Diamètre : 24mm

23€
41

ELASTILOOP

Bande en caoutchouc pour réaliser des exercices d'échauffement dynamique. Vous permet de réaliser de nombreux exercices tels que les pas latéraux, extensions des jambes ou exercices d'équilibre selon 4 niveaux de résistance.

résistance	coloris	ref	prix	par 5
light	bleu	2323	3,85	3,46
medium	vert	2324	4,10	3,69
strong	orange	2325	4,35	3,91
extra-strong	jaune	2326	4,60	4,14



ÉLASTIQUE DE RÉSISTANCE POIGNET/CHEVILLE

ref : 1547



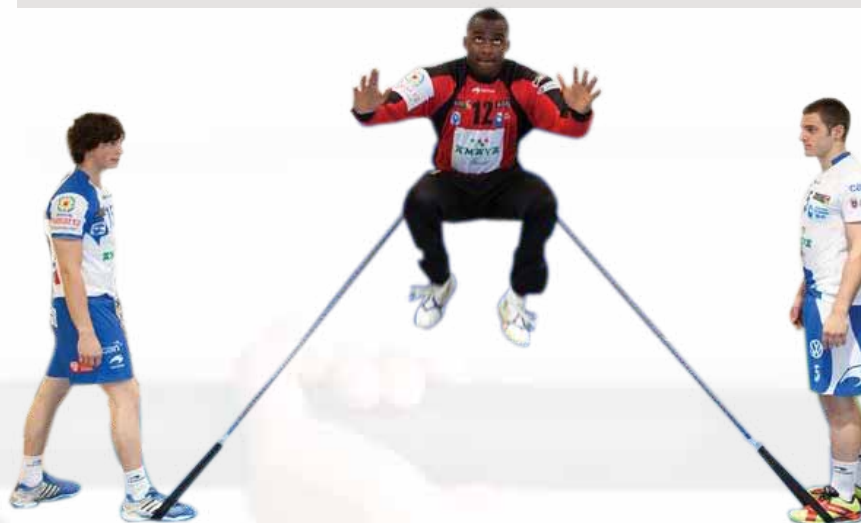
Elastique pour développer la puissance des bras et des jambes grâce à un système de résistance. S'attache au poignet, à la cheville ou au bras.

dimension : 2m

29€
26

ÉLASTIQUE DE RÉSISTANCE SAUT

ref : 2317



Ceinture s'accrochant à la taille munie de deux élastiques à fixer ou à tenir au sol, elle permet d'améliorer très rapidement la détente verticale.

dimension : 4m

15€
47

Équipement utilisé pour la préparation physique de l'équipe de handball de Pampelune - Championne d'Europe en 2001

RÉSISTANCE TAILLE



ÉLASTIQUE RÉSISTANCE TAILLE

Elastique avec ceinture à accrocher à la taille, permet le développement de la force et de la vitesse des membres inférieurs.

dimension : 7m

51€
84

ref : 1549



PARACHUTE RÉSISTANCE TAILLE

Système de parachute qui permet un travail de renforcement et de vitesse par charge naturelle (air)

20€
65

ref : 1677



GILET RÉSISTANCE TAILLE

Gilet de résistance matelassé avec élastique accroché à un point fixe. Gilet permettant de travailler la puissance.

dimension : 7m

résistance	ref	prix
light	2447	68,98
medium	2448	91,14
strong	2321	107,86

PUNCH TRAINER

ref : 2022

NOUVEAU



Ensemble de 4 sangles de résistance reliées entre elles, partant de la taille jusqu'au bout de chaque membre du corps, pour que chaque mouvement des bras ou des jambes soit renforcé par une résistance.

Tour de taille : 110cm

ref	prix	par 5	par 10
2022	125,33	112,80	106,53

TRAINEAU D'ENTRAINEMENT

ref : 2327



Traineau composé d'une plaque lestable avec disques. Permet la traction des hanches et du buste et l'entraînement de la vitesse.

69€
40

COACHING

Commandez en ligne : www.leaderfit-equipement.com

Tous les prix affichés sont en HT.

GILET LESTÉ

ref : 2331



Gilet de 10kg ajustable pour toutes les morphologies. Très efficace pour rendre plus difficile l'entraînement sans pour autant apporter de gêne.

74€
41

CORDE A SAUTER



Corde à sauter avec poignées en plastique et corde en PVC, permet de travailler le cardio de manière ludique et efficace ainsi que le renforcement musculaire.

longueur : 275cm diamètre : 4,5mm

coloris	ref	prix	par 5	par 10	par 15
vert	1493	4,18	3,93	3,55	3,34
orange	1492	4,18	3,93	3,55	3,34
violet	1494	4,18	3,93	3,55	3,34



D.TER®



Be you... Be D.TER



DYNAMIX, la chaussette au service des sportifs.

2 en 1 = MAINTIEN DE CHEVILLE + COMPRESSION



Coloris : noir, blanc, rouge,
jaune fluo, rose fluo, vert
fluo, bleu, orange

Existe aussi en : mauve,
camouflage original et
camouflage fluo

Taille : 35/37
38/40
41/43
44/46

50€
,08

Caractéristiques : bactériostatique, résistance carbone, thermorégulatrice, antistatique
+++ prévention des blessures, renfort cheville et talon, récupération, confort, tenue, durabilité



HALFMIX, pour une activité en toute sécurité.

MI-CHAUSSETTE DE MAINTIEN CHEVILLE



Coloris : blanc, rose fluo,
orange, bleu
Existe aussi en : noir, rouge,
jaune fluo, vert fluo, mauve

Taille : 35/37
38/40
41/43
44/46

38€
,41

Caractéristiques : bactériostatique, résistance carbone, thermorégulatrice, antistatique
+++ prévention des blessures, renfort cheville et talon, confort, tenue, durabilité

INFOS & DEVIS GRATUITS

01 53 32 50 24

infos@dter-store.com

<https://www.facebook.com/infosdter>

www.dter-store.com



D.CSOCKS

Coloris : noir, rose
Taille : 35/37
38/40
41/43
44/46

16€
.72

Grandes tailles sur demande



RUNNING DRY

Coloris : rouge, blanc
Taille : 35/38
39/42
43/46
47/51

12€
.54

Grandes tailles sur demande



WIND.TER

Coloris : gris/bleu
Taille : 35/38
39/42
43/46
47/50

15€
.05

Grandes tailles sur demande



D.CALF

MANCHON DE COMPRESSION

Coloris : Noir, blanc, rouge,
jaune fluo, rose fluo, vert
fluo, bleu, orange
Taille : 30/38
40/48

25€
.04

Donner le meilleur de soi-même, pour progresser et se dépasser quels que soient les obstacles rencontrés, telle est la philosophie de la marque D.TER pour D.TERMINATION !

D.TER est au service des sportifs et sportives, en recherche constante d'amélioration de leurs performances. C'est pourquoi, la marque apporte à ses produits, des innovations techniques spécialement pensées et conçues pour répondre à leur exigences de confort et de sécurité.

Conception et fabrication 100% françaises
Haute qualité garantie!



Particularités produits

Resserrements au niveau de la cheville

Pour optimiser la stabilité du pied et le maintien de la cheville

Mailles aérées

Pour une thermorégulation du pied et une amélioration de l'évacuation de l'humidité.

Coutures plates

Pour éviter les frottements et protéger le pied.

FORMATION FUNCTIONAL TRAINING

Découvrez l'entraînement fonctionnel et ses applications sur le terrain.

Objectifs :

- Maîtriser les connaissances sur l'anatomie, la physiologie et la préparation physique.
- Savoir adapter l'entraînement à différents publics et différents niveaux.
- Savoir gérer un groupe et organiser une séance de coaching spécifique, utiliser des supports musicaux.
- Développer les clefs d'enseignement - entre cours collectif et personal training.

Programme :

- Apprentissage de l'entraînement fonctionnel applicable sur le terrain.
- Apprentissage d'exercices et leurs variations dans la vie quotidienne et pour tout public.
- Séance de coaching spécifique avec petit équipement et marquage au sol.
- Mise en situation.

Durée : 2 jours - 14 heures

Lieux de formation : Paris, Bruxelles, Liège, Luxembourg

434€

aides au financement voir p.82

Inscription en ligne www.leaderfit-formation.com

FLOORING

PLYOBOX

Mousse EVA
100% sécurité

hauteur	dimensions	ref	prix
30,5cm	91,5x76,2x30,5cm	2466	197,32
45,8cm	91,5x76,2x45,8cm	2467	299,33
61cm	91,5x76,2x61cm	2348	386,29

Plate-forme de plyométrie avec un revêtement en vinyle très résistant, permet le travail de la détente et l'explosivité en toute sécurité grâce à son intérieur en mousse EVA.



LIVRE



La Pliométrie

Célèbre méthode de développement de performance. Exercices illustrés et commentés

ref : 2468 **23€**,41

ROUE FITNESS PRO

TOP QUALITÉ



Outil d'entraînement physique en coaching ou en functional training. Intense en terme de performance cardio et de renforcement musculaire. Travail de la chaîne antérieure du corps, avec de nombreux exercices de gainage. Développe la force des abdominaux et des bras. Position d'exercices avec les pieds ou les mains sur la roue.

Permet un renforcement intéressant et intense de la chaîne antérieure du corps, avec de nombreux exercices de gainage. Développe la force des abdominaux et des bras.

ref	prix	par 5
1725	8,28	7,45

ref	prix	par 5
2025	56,02	50,42



ROUE FITNESS

SOFT MEDECINE BALL

Ce medecine ball allie le poids d'un médecine ball classique avec une qualité d'absorption des chocs inédite qui permet de faire les même exercices qu'un medecine ball avec plus de confort.

poids	coloris	ref	prix
3kg	bleu	2342	57,69
6kg	rouge	2343	64,38
9kg	blanc	2344	66,89



MEDECINE BALL

Medecine ball en caoutchouc cellulaire permettant une meilleure prise en main. Idéal pour les entraînements cardio-vasculaires et d'endurance.



poids	coloris	ref	prix
1kg	jaune	1639	13,63
2kg	bleu	1640	17,39
3kg	bordeaux	1641	24,58
4kg	orange	1642	31,44
5kg	vert	1643	40,22

SÉRIE MEDECINE BALLS
de 1kg à 5 kg ref : 2460 **121€_{,24}**

MEDECINE BALL REBOUNDER

ref : 1644

Le rebounder est un trampoline avec une base antidérapante pour réaliser des mouvements avec le medecine ball. Une multitude de mouvements peuvent être réalisés, combinant l'entraînement cardio-vasculaire, d'endurance, d'agilité et de coordination. L'angle de rebond est variable.



350€_{,58}

RACK MEDECINE BALLS

6 MEDECINE BALLS



ref : 1703

101€_{,09}

5 MEDECINE BALLS



ref : 2345

87€_{,79}

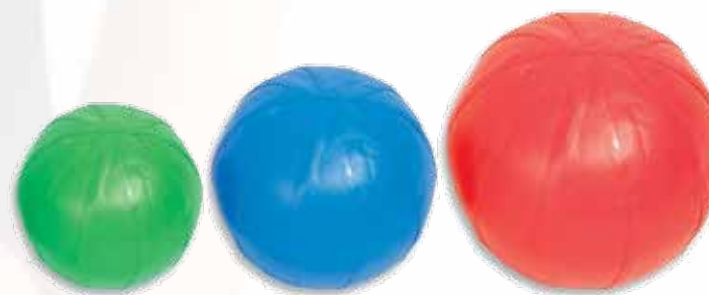
AQUABAG

Cylindre à eau, idéal pour la pratique d'exercices de stabilité. Composé d'une valve facilitant le remplissage de la balle avec de l'air ou de l'eau. Vous améliorez la stabilité de la balle en la remplissant. Ce produit vous est proposé en 2 catégories de poids différent.



poids	dimensions	coloris	ref	prix	par 5
23kg	23kg 20x75cm	rouge	2457	92,81	83,53
28kg	28kg 22x75cm	bleu	2458	102,84	92,56

AQUABALL



poids	coloris	ref	prix	par 5
14kg	vert	2454	85,28	76,76
24kg	bleu	2455	91,97	82,78
65kg	rouge	2456	96,15	86,54

Balle à utiliser pour la pratique d'exercices de stabilité. Composée d'une valve facilitant le remplissage de la balle avec de l'air ou de l'eau. Vous améliorez la stabilité de la balle en la remplissant. Ce produit vous est proposé en 3 catégories de poids différent.

HEAVY BAG



TOP
QUALITÉ



Sac d'entraînement rempli de sable permettant de faire des mouvements explosifs en toute sécurité, des variations de hauteur et des mouvements de force et d'endurance. Intérieur rembourré et extérieur en vinyle souple réduisant les risques de blessure et les dommages au sol. Permet des exercices de rotation avec des charges lourdes sans l'aide d'une barre olympique.

poids	coloris	ref	prix
6kg	orange	1623	58,78
8kg	bleu	1624	63,04
10kg	noir	1622	66,56

FORMATION KETTLEBELL



Découvrez ce nouvel outil en vogue pour l'entraînement fonctionnel.

Objectifs

- Être capable de retracer l'historique et l'origine de cette « cloche lestée ».
- Être capable d'enseigner les bons placements du corps, de connaître les différents mouvements fondamentaux du Kettlebell et de savoir les nommer.
- Pouvoir définir les objectifs de chaque mouvement et les muscles mobilisés.
- Être capable de réaliser un enchaînement de mouvements fluides et logiques.

Programme :

- Apprentissage des référentiels et des différents placements à adopter pour effectuer les mouvements avec le Kettlebell.
- Apprentissage de chaque mouvement, des objectifs, des variations, des points d'attention, des muscles moteurs avec des exemples de séances pour différents publics.
- Travail de réalisation individuelle et personnelle de chaque mouvement et mise en pratique.
- Apprentissage de stretching et de mobilité spécifiques pour le Kettlebell.

Durée : 2 jours - 14 heures

Lieux : Paris, Bruxelles, Liège, Luxembourg

434€ *aides au financement voir p.82*

Inscription en ligne :
www.leaderfit-formation.com

KETTLEBELL



Le kettlebell est un accessoire de musculation remis au goût du jour grâce à ses propriétés uniques.

En effet cette «boule» en fonte avec son anse permet une grande variété de mouvements (mouvements dits «balistiques»...) qui ne sont pas permis avec un haltère classique.

Utilisé dans les exercices de Crossfit mais aussi dans la préparation aux sports de combat, cet outil complet vous permettra de travailler efficacement et de manière harmonieuse chaque groupe musculaire.

Vendu à l'unité.

pooids	ref	prix
4kg	1630	11,71
6kg	1631	17,14
8kg	1632	23,16
10kg	1627	30,43
12kg	1628	35,54
16kg	1629	45,90
20kg	2462	61,96
24kg	2463	70,57

Exercice type : Prenez en main le kettlebell, positionnez-vous jambes écartés en fente, jambes souples, puis fléchissez la jambe arrière sans poser le genou au sol avec la jambe avant fléchie à 90°. Alternez jambe gauche/ jambe droite puis changez de bras.



COACHING

Commandez en ligne : www.leaderfit-equipement.com

Tous les prix affichés sont en HT.

RACK KETTLEBELL

ref : 1713

Rack discret et peu encombrant grâce à ses 3 étages, pouvant contenir 9 kettlebells.



149€_{,41}



LIVRE



Kettlebell

Objectif : comprendre les bienfaits de cet outil et découvrir des programmes clé en main.

ref : 2469 **19€**_{,65}

SÉRIE KETTLEBELLS de 4kg à 24 kg

ref : 2464

281€_{,52}

PACK KETTLEBELLS de 4kg à 24 kg + RACK

ref : 2682

415€_{,55}

FORMATION SUSPENSION TRAINING

Découvrez un travail avec le poids du corps et la gravité, grâce à la formation suspension training.

Objectifs :

- Maîtriser le concept et appliquer des programmes d'exercices simples et efficaces.
- Réaliser des exercices correctement et en toute sécurité.
- Maîtriser le travail de gainage et de proprioception.

Programme :

- Travail sur les aptitudes physiques et sportives : Force, souplesse, équilibre, coordination...
- Apprentissage d'un travail adapté à tous les publics.
- Apprentissage d'exercices tant en cours collectifs qu'en one-to-one.
- Construction d'un cours.
- Mise en situation.



PORTIQUE

taille	nb de pers	dimensions	ref	prix
2m	4	200x250x220cm	1688	1068,56
3m	6	300x250x220cm	1689	1228,26
4m	8	400x250x220cm	1690	1398,36
5m	10	500x250x220cm	1691	1598,66
6m	12	600x250x220cm	1691	1798,49

Portique avec accroche pour sangle de suspension. Idéal pour le développement d'une zone de training.

Durée : 1 jour - 7 heures

Lieux : Paris, Bruxelles, Liège, Luxembourg

250€ aides au financement voir p.82

Inscription en ligne : www.leaderfit-formation.com

STATIONS & ACCESSOIRES



ESPALIER ref : 2349

Espalier se fixant au mur et comprenant 18 barres ainsi qu'un système permettant d'effectuer des tractions.

Idéal pour accrocher des sangles de suspension.

200€_{,67}



DEMI-CAGE CROSSFIT

Demi-structure qui se fixe au mur et permet d'effectuer des mouvements de traction, squats, saut, renforcement musculaire grâce à l'ajout de sangles de suspension.

dimensions : 81x186x252cm

ref : 2471

896€_{,32}

CAGE CROSSFIT SIMPLE ref : 2472

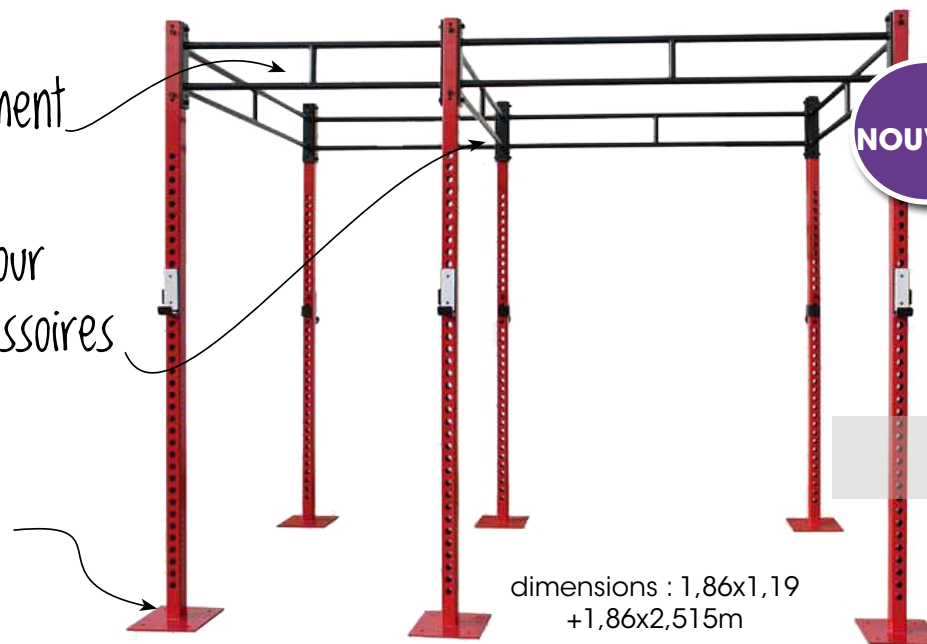


dimensions : 1,62x1,86x2,52m

1171€_{,40}

CAGE CROSSFIT DOUBLE

ref : 2473



NOUVEAU

3093€_{,65}

Traction & étirement

Accroche pour sangles & accessoires

Se fixe au sol

dimensions : 1,86x1,19 +1,86x2,515m

TF SUSPENSION TRAINER



Sangle de suspension avec système d'accroche, réglable, fonctionnel, résistant et confortable. Ce système utilise le poids du corps et la gravité pour un renforcement musculaire total. Possibilité d'utiliser la partie inférieure séparément.

dimension : 120cm

ref	prix	par 5	par 10
2023	100,25	95,23	90,23



STAB FIT

Pour tous les exercices de force et de stabilité de l'entraînement fonctionnel. Barre métallique démontable en 2 parties pour un rangement facile, avec poignées rembourrées en caoutchouc, 2 sangles élastiques de densité moyenne et 2 mousquetons.

ref	prix	par 5	par 10
2024	150,50	135,45	127,92

XT SUSPENSION TRAINER



Démo en ligne
Flashez-moi !



TOP
VENTE



Entraînement fonctionnel en suspension. Le XT suspension permet de développer la force, l'équilibre, la coordination, la souplesse grâce à l'instabilité produite par la poulie du XT suspension trainer. Poignées en aluminium et cordes en synthétique de grande résistance.

dimension : 140cm

ref	prix	par 5	par 10
1731	100,25	95,23	90,23

CORDE D'OSCILLATION

ref : 1496



Corde de grande qualité et de grande résistance, avec ruban protecteur à chaque extrémité pour éviter que la corde ne s'effile, et pour offrir une meilleure prise.

dimensions : 15mx56mm

150€

ANNEAU DE GYM

ref : 2341



Anneau utilisé pour les cours de crossfit et de functional training. Grande résistance. Permet de réaliser des mouvements de traction et des dips

diamètre : 23.5 cm
straps : Longueur : 4.5 m
Largeur : 2.5 cm

39€_{,30}

FITNESS TUBE PRO



Fitness tube avec une résistance élastique de haute qualité. Possibilité de l'attacher à une cage ou un espalier pour une résistance efficace et un travail de renforcement encore plus complet.

pois	coloris	ref	prix	par 10	par 15
light	orange	2632	13,80	12,42	11,73
medium	vert	2633	14,63	13,17	12,44
strong	bleu	2634	15,47	13,92	13,15

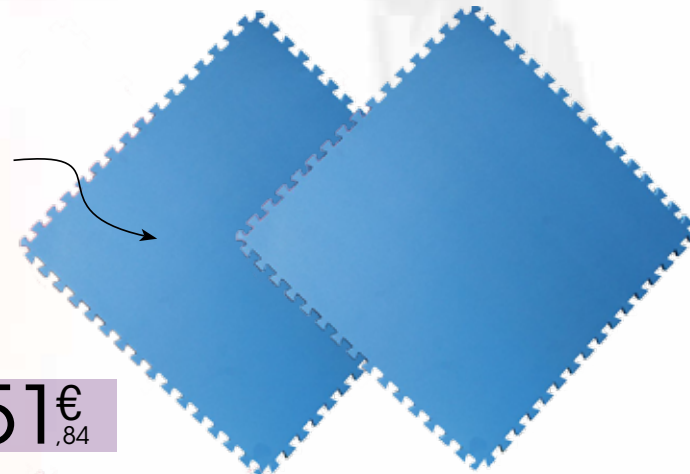
Pour la protection du sol

DALLES

dimensions : 50x50x2cm

ref : 2240

51€_{,84}



LIVRE



100% Cross-Training

Méthode d'entraînement rapide et efficace qui croise différentes activités physiques pour le travail de l'endurance, l'explosivité, la force, la puissance, l'équilibre ou encore la coordination.

ref : 2470

19€_{,65}

Un projet...une structure...une zone...une activité

LES STATIONS



1 STATION REBOUNDER
s'utilise avec les medecine balls.
Permet le travail de l'endurance,
de l'agilité et de la coordination.



2 STATION A POULIES
permet un renforcement
musculaire du haut du corps avec
des mouvements de tirage.



3 STATION STRETCHING
comporte des rangements pour
kettlebell, des accroches pour
sangles et des poignées de traction.
Permet un travail de renforcement.

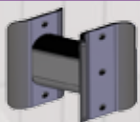


4 STATION BOXING
comporte des rangements pour
kettlebell et un sac de frappe.
Permet le travail du cardio, de
l'endurance et de l'explosivité.

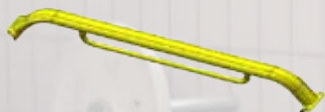


5 STATION POWER RACK
comporte un rangement pour
disques et barres et des poignées de
traction. Permet le travail de la force,
de la résistance et de l'explosivité.

ELEMENTS DE LIAISON



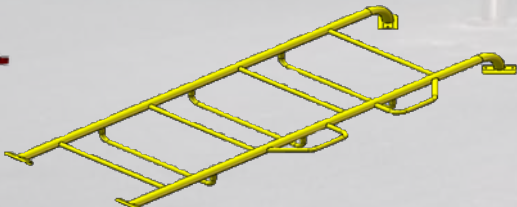
JOINT 1
système de jointure
entre deux stations



JOINT 2
système de jointure
entre deux échelles 2



ECHELLE 1
système de liaison entre deux
stations avec en plus une zone
pour suspension.

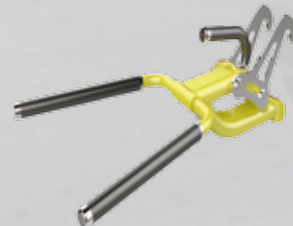


ECHELLE 2
système de liaison entre deux
stations, double échelles, avec en
plus une zone pour suspension

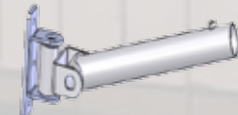
ACCESSOIRES INCLUS



PLATE-FORME JUMP
utilisée dans le cadre de la
plyométrie. Permet le travail de la
détente, l'agilité et l'équilibre.



BARRE A DIPS
permet le renforcement musculaire
et la force du haut du corps.

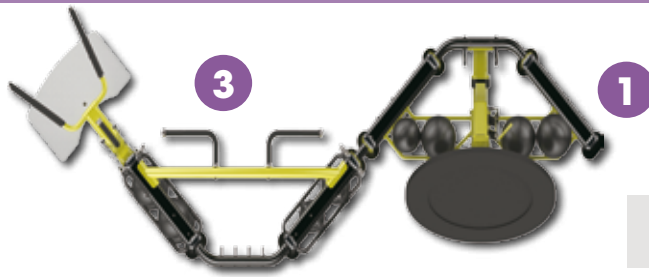


PIVOT POUR BARRE
permet le travail de la force
du haut du corps.

Tous les prix affichés sont en HT.

STRUCTURE SMALL

ref : 2354



FORMATION OFFERTE

5409€_{,25}

dimensions : 401x126,5x23,7cm

Structure small se compose :

- Station rebounder
- Station stretching
- Barre à dips
- Plate-forme jump
- Joint 1

PACK ACCESSOIRES SMALL

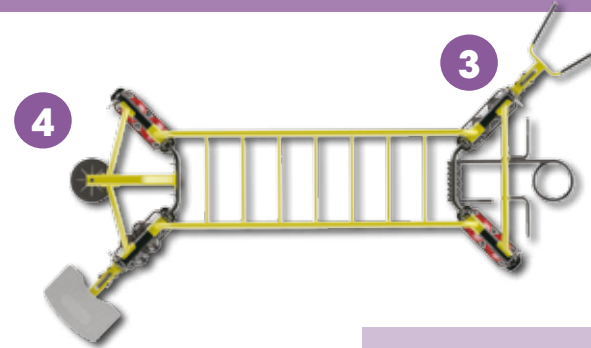
- Medecine balls 1kg, 3kg, 5kg
- Kettlebells série de 4kg à 24kg
- Corde oscillation
- Fitness tubes de chaque résistance
- XT suspension trainer
- Elastique de résistance pour la taille
- Stab fit

ref : 2477

946€_{,32}

STRUCTURE MEDIUM

ref : 2474



FORMATION OFFERTE

5920€_{,27}

dimensions : 510x320x249cm

Structure medium se compose :

- Station boxing
- Station stretching
- Barre à dips
- Plate-forme jump
- Sac de frappe
- Echelle 1

PACK ACCESSOIRES MEDIUM

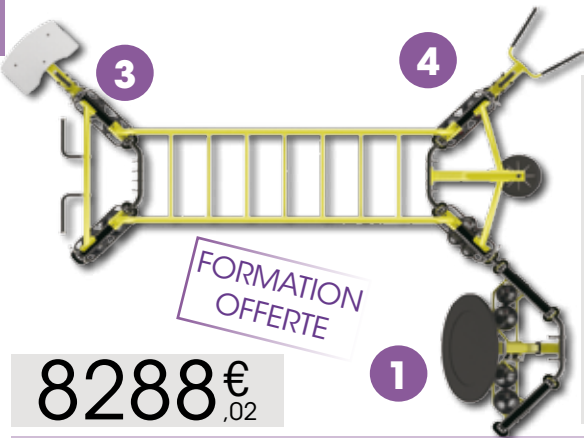
- Gants de frappe
- Kettlebells série de 4kg à 24kg
- Corde oscillation
- Fitness tubes de chaque résistance
- XT suspension trainer
- Elastique de résistance pour la taille
- Stab fit

ref : 2478

886€_{,70}

STRUCTURE LARGE

ref : 2475



FORMATION OFFERTE

8288€_{,02}

dimensions : 510x401x249cm

Structure large se compose :

- Station boxing
- Station stretching
- Station rebounder
- Barre à dips
- Plate-forme jump
- Sac de frappe
- Joint 1

PACK ACCESSOIRES LARGE

ref : 2479

965€_{,13}

- Gants de frappe
- Kettlebells série de 4kg à 24kg
- Corde oscillation
- Fitness tubes de chaque résistance
- Elastique de résistance pour la taille
- Medecine balls 1kg, 3kg, 5kg
- Stab fit
- XT suspension trainer

STRUCTURE X-LARGE

ref : 2476



FORMATION OFFERTE

15292€_{,27}

Structure x-large se compose :

- Station à poulies
- Station rebounder
- Station boxing
- Station power rack
- Barre à dips
- Plate-forme jump
- Sac de frappe
- Echelle 2
- Joint 2
- Pivot pour barre

PACK ACCESSOIRES X-LARGE

ref : 2480

1435€_{,87}

- Gants de frappe
- Kettlebells série de 4kg à 24kg
- Corde oscillation
- Fitness tubes de chaque résistance
- Elastique de résistance pour la taille
- Medecine balls 1kg, 3kg, 5kg
- Stab fit
- XT suspension trainer

HALTERES & DISQUES

PRÉSENTOIR HALTERES 10 PAIRES



Rangement pyramidal pour haltères.
Jusqu'à 10 paires maximum

dimensions : 130x73x63cm

ref : 1942

165€
,55

RACK HALTERES 10 PAIRES

ref : 1711



411€
,79

RACK HALTERES 15 PAIRES

ref : 1712



543€
,48

MUSCULATION

Haltères & disques	71
Accessoires de charge	73
Appareils de musculation	74

HALTERES 1-10KG



Haltère avec poignée en mousse noire et 2 anneaux sertis en caoutchouc antidérapants. Vendue à l'unité

Poids	ref	prix
1kg	1599	3,85
2kg	1601	7,78
3kg	1602	11,62
4kg	1603	15,55
5kg	1604	19,48
6kg	1605	23,41
7kg	1606	27,26
8kg	1607	31,19
9kg	1608	35,12
10kg	1600	38,96

HALTERES 1-50KG



Haltère avec poignée en acier, poids en caoutchouc de forme hexagonale pour éviter de rouler. Vendue à l'unité

Poids	ref	prix
1kg	2057	2,51
2,5kg	2058	6,27
5kg	2061	12,54
7,5kg	2059	18,81
10kg	2066	25,08
12,5kg	1589	31,35
15kg	1590	37,63
17,5kg	1591	43,90
20kg	1592	50,17
22,5kg	1593	56,44
25kg	1594	62,71
27,5kg	1595	68,98
30kg	1596	75,25
32,5kg	1597	81,52
35kg	1598	87,79
37,5kg	2484	94,06
40kg	2068	100,33
42,5kg	2485	106,23
45kg	2071	112,88
47,5kg	2486	119,15
50kg	2074	125,42

HALTERES 12,5-35KG



Haltère ronde avec poignée en acier, poids en caoutchouc antidérapant avec anneau en acier de chaque côté. Vendue à l'unité

Poids	ref	prix
12,5kg	1579	47,03
15kg	1580	56,44
17,5kg	1581	65,84
20kg	1582	75,25
22,5kg	1583	84,66
25kg	1584	94,06
27kg	1585	103,47
30kg	1586	112,88
32,5kg	1587	122,28
35kg	1588	131,69



SÉRIE HALTERES de 12,5 à 35kg

ref : 2483

1697€_{,85}

SÉRIE HALTERES de 1 à 10kg

ref : 2481

407€_{,01}



NOUVEAU

SÉRIE HALTERES de 1 à 50kg

ref : 2487

2706€_{,12}

HALTERES AJUSTABLES

Haltère ajustable idéale pour gagner de l'espace et changer rapidement la charge de travail. Fonctionnelle, résistante et confortable. Cette haltère ajustable de 2 à 24kg peut remplacer jusqu'à 6 haltères grâce à ses poids modulables. Vendue par paire avec rangement

Poids	ref	prix
2 à 24kg	2356	428,93
4,5 à 41kg	2357	617,89



DISQUE NOIR A POIGNÉES vendue à l'unité



TOP BUDGET

Poids	ref	prix
1,25kg	1508	4,01
2,5kg	1511	8,11
5kg	1513	16,30
10kg	1509	32,53
15kg	1510	48,83
20kg	1512	65,13

SÉRIE DISQUES de 1,25kg à 20kg ref : 1735 **332€_{,78}**

DISQUE COULEUR A POIGNÉES vendue à l'unité

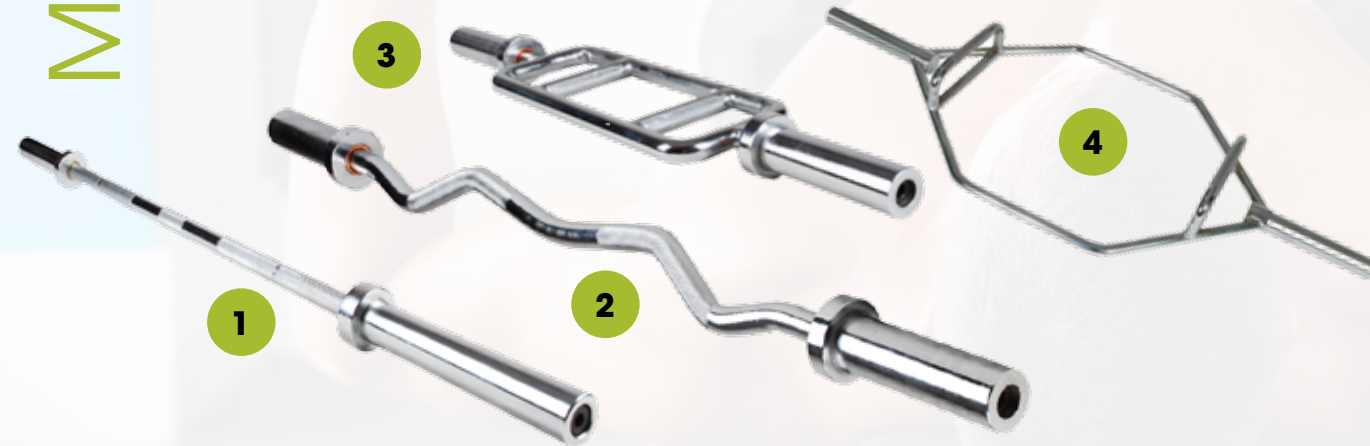


Poids	ref	prix
1,25kg	1503	5,52
2,5kg	1505	11,12
5kg	1507	22,32
10kg	1504	44,65
15kg	1514	64,80
20kg	1506	83,36

SÉRIE DISQUES de 1,25kg à 20kg ref : 1734 **433€_{,95}**

LES BARRES

produit	nom	ref	prix
1	Barre olympique droite 220cm	1453	137,96
2	Barre curl EZ 120cm	1452	64,21
3	Barre lyre triceps 87cm	1458	74,21
4	Hexbar	2362	133,78



ARBRE A DISQUES ref : 1434

Rangement à 7 branches pour disques lestés de musculation de diamètre 51mm.

dimensions : 120x68x122cm

158€_{,86}



RACK A DISQUES ref : 1705

Rangement à 6 branches pour disques lestés de musculation de diamètre 51mm

dimensions : 71.5x59.5x81cm

81€_{,94}



RACK DISQUES & BARRES ref : 1717

Rack pour les barres et les disques. Peut contenir jusqu'à 9 barres et entre 25 et 30 disques de diamètre 51mm

dimensions : 161.5x76x136cm

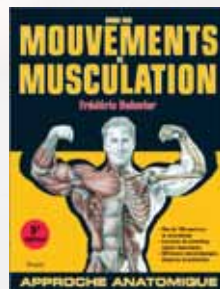
381€_{,10}



ACCESSOIRES DE CHARGE



produit	nom	ref	prix
1	corde de tirage	1491	16,72
2	triangle de tirage avec poignées	1518	15,89
3	double poignée rowing de tirage dorsal	1521	33,28
4	double poignée de tirage biceps-triceps	1520	26,67
5	triangle de tirage	1517	19,23
6	barre de triceps en V	1519	27,93
7	barre rowing biceps triceps	1457	35,95
8	barre rowing de tirage dorsal	1459	35,12
9	barre droite de tirage dorsal	1456	18,39
10	poignée de tirage	1686	11,71
11	pince barre olympique	2363	30,10
12	pince stop disque	1684	11,70
13	ceinture de maintien	1484	13,29
14	manchon	2358	20,07
15	ceinture à charge	2360	26,34



Guide des mouvements de musculation

Approche précise des résultats de chaque mouvement grâce à un point de vue anatomique illustré.

ref : 1567

17€_{,56}



Méthode Impact

Découvrez la première méthode Française d'entraînement issue de la culture «Cross-Training»

ref : 2491

19€_{,90}



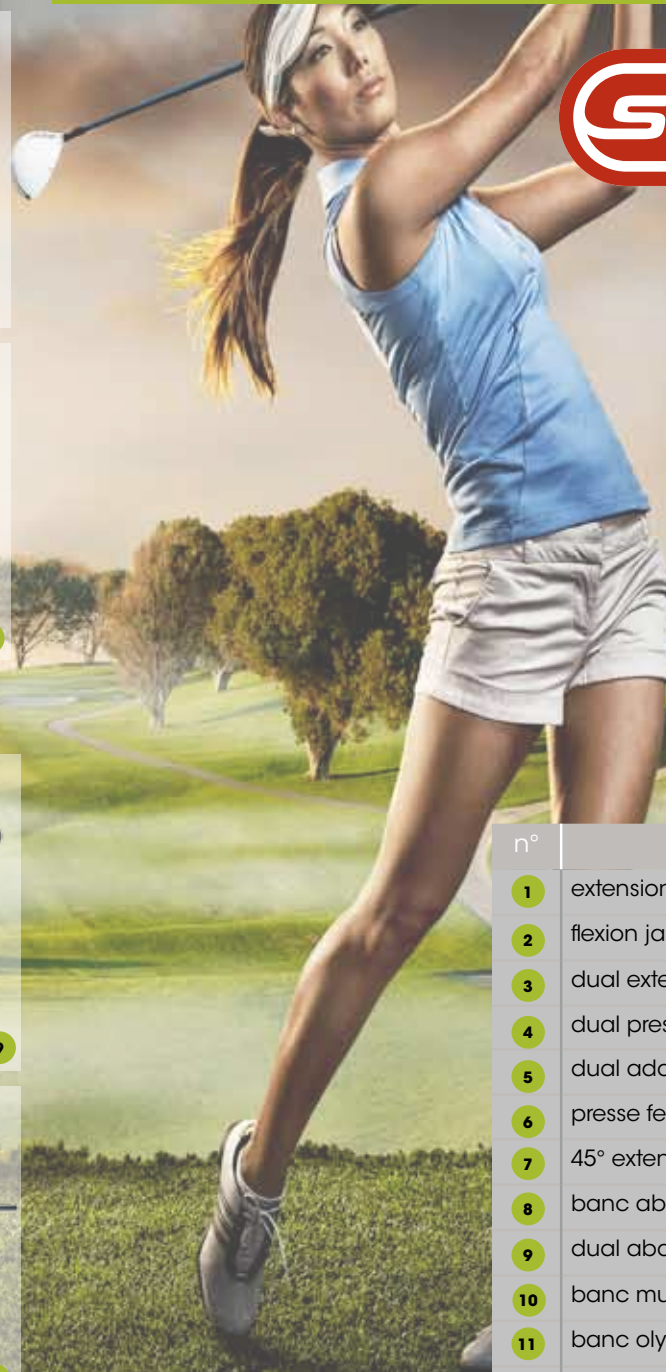
ARBRE + ref : 2015
10 ACCESSOIRES

327€_{,76}

BAS DU CORPS



APPAREILS DE MUSCULATION



APPAREILS ABDOS/DOS



n°	nom	ref	prix
1	extension jambes	2236	3645€
2	flexion jambes	2237	3645€
3	dual extension/flexion jambes	2241	3995€
4	dual presse cuisses/mollets	2242	5195€
5	dual adducteurs/abducteurs	2243	3995€
6	presse fessiers	2244	3645€
7	45° extension dos	2259	795€
8	banc abdo décliné ajustable	2258	895€
9	dual abdo/lombaires	2255	3995€
10	banc multi ajustable	2257	1045€
11	banc olympique incliné	2261	895€
12	banc olympique plat	2260	1095€

Tous les prix affichés sont en HT.

HAUT DU CORPS



DISCOVER A PASSION.



n°	nom	ref	prix
1	presse poitrine	2235	3645€
2	presse poitrine incliné	2234	3645€
3	dual multi-presse	2233	3995€
4	dual tirage nuque/tirage horizontal	2245	3995€
5	tirage nuque	2246	3645€
6	tirage horizontal	2247	3645€
7	presse épaule	2248	3645€
8	dual pectoraux/deltoïdes	2249	3995€
9	flexion biceps	2250	3645€
10	extension triceps	2251	3645€
11	presse triceps	2252	3645€
12	dual flexion biceps/ flexion triceps	2253	3995€
13	rotation torse	2254	3645€
14	double poulie ajustable	2256	5195€

CONCEPT UNIQUE : LOCK N LOAD

Chaque adepte de la musculation a déjà été confronté à cette situation; vous êtes prêt à commencer votre entraînement et vous vous trouvez face à une machine dont la goupille de sélection des poids est manquante, cassée ou abîmée. Maintenant, vous pouvez dire adieu à la frustration et aux problèmes d'entretien grâce au système révolutionnaire de sélection de poids LOCK N LOAD. Le système LOCK N LOAD est utilisable de manière extrêmement intuitive grâce à un procédé de sélection s'apparentant à un bouton «on/off» d'un interrupteur de lumière. Les codes couleur universels vous permettront d'engager et de désengager rapidement et instinctivement les poids de manière sûre. Les utilisateurs le décrivent comme «fun» et «innovant» et vous vous apercevrez que c'est un véritable échappatoire aux maux de tête et aux coûts de maintenance inhérents aux appareils de musculation traditionnels.

Tous les prix affichés sont en HT.

FORMATION MACHINE CARDIO

Formez-vous aux machines cardiovasculaires, et assurez sécurité et progrès à vos pratiquants.

Objectifs :

- Maîtriser les différents appareils (Tapis de course, vélo, stepper, elliptiques..).
- Maîtriser leur utilisation (Réglages, programmes, sécurité, entretien).
- Maîtriser et créer des programmes personnalisés.
- Etre capable d'élaborer les programmes les plus courants / les plus demandés.
- Etre capable de faire une évaluation cardio-vasculaire et une évaluation de la VO² max.

Programme :

- Apprentissage des fondamentaux méthodologiques et pédagogiques, adaptés à différents publics.
- Programmation de l'entraînement et des bienfaits sur la santé.
- Apprentissage des notions physiologiques.
- Mise en situation de l'enseignement.

Durée : 1 jour - 7 heures

Lieu : en intra-entreprise

250 €

aides au financement voir p.82

Inscription en ligne : www.leaderfit-formation.com

VÉLO DROIT S-UBX



- Réglage facile, des pédales intuitives
- 10 programmes + possibilité d'intégration
- Écran LCD 15 pouces, commande intégrée
- Affichage temps, RPM, distance, rythme cardiaque, calories dépensées, télémétrie Polar®

dimension totale : 144,8x121,9x63,5cm

20 niveaux d'intensité

charge maximale : 159KG

ref : 2284

3194€_{,98}

VÉLO SEMI-ALLONGÉ S-RBX



- Accoudoirs, poignées réglables
- 10 programmes + possibilité d'intégration
- Écran LCD 15 pouces, commande intégrée
- Affichage temps, RPM, distance, rythme cardiaque, calories dépensées, télémétrie Polar®

dimension totale : 167x132.1x63.5cm

20 niveaux d'intensité

charge maximale : 159KG

ref : 2288

3794€_{,98}

VÉLO ELLIPTIQUE S-CTX



- Pédales amortissantes Soft Trac®
- 10 programmes + possibilité d'intégration
- Écran LCD 15 pouces, commande intégrée
- Affichage temps, RPM, distance, rythme cardiaque, calories dépensées, télémétrie Polar®

dimension totale : 193x177,8x76,5cm

20 niveaux d'intensité

charge maximale : 159KG

ref : 2281

5994€_{,98}

STEPPERS E-ST & STAIRMILLS E-SM



- Système multimédia PVS
- Programme Glute Scultor & Thigh Toner
- Écran LCD 15 pouces, commande intégrée
- Affichage nombre de marches, vitesse, distance, RPM, rythme cardiaque, calories dépensées..

dimension totale : 165,1x116,8x99,1cm

20 niveaux d'intensité

charge maximale : 159KG

ref : 2289

3885€_{,03}



- Système multimédia PVS
- Programme Famous Step
- Écran LCD 15 pouces, commande intégrée
- Hauteur de marche : 20cm
- Large de marche : 23cm

dimension totale : 228,6x147,3x86,4cm

20 niveaux d'intensité

charge maximale : 161KG

ref : 2285

9294€_{,98}

TAPIS DE COURSE S-TRC



- Système multimédia PVS
- 13 programmes d'entraînement
- Écran LCD 15 pouces
- Commande tactile
- Système amortissement chocs
- Affiche fréquence cardiaque, télémétrie Polar®
- Multiples accessoires de confort (porte bouteille, mini ventilateurs...)

dimension totale : 63,5x121,9x 144,8cm

dimension surface de course : 152x51cm

charge maximale : 159KG

inclinaison de 0 à 15% (par palier de 0,5%)

vitesse de 0,8 à 20km/h (par palier de 0,1km/h)

ref : 2292

6494€_{,98}

NOUVEAUTÉ LEADERFIT'

AQUAGYM

AQUAFRIE

Cylindre mousse très résistant avec une densité importante. Permet la flottaison du corps pour un travail complet.

dimensions : 165x6,5cm

ref	prix	par 5	par 10
2366	2,93	2,51	2,09

GANTS PALME



Paddles d'entraînement pour un travail de musculation, notamment des bras. Attaches pour maintenir les mains efficacement.

Coloris	ref	prix	par 5	par 10
rose	2367	6,52	5,85	5,52
bleu	2368	6,52	5,85	5,52

PLANCHE

ref : 2371

Forme profilée avec deux poignées pour mieux tenir la planche.

ref	prix	par 5	par 10
2371	8,78	8,28	7,86

CEINTURE FLOTTANTE



Ceinture à flotteur monobloc pour permettre une flottaison verticale.

SMALL : 64x26x3,8cm

LARGE : 76x29x3,8cm

Taille	ref	prix	par 5	par 10
large	2369	19,82	18,81	16,81
small	2370	15,72	14,88	13,38

PULL BOY

ref : 2364



Flotteur en mousse haute densité pour assurer une flottaison optimale. Se fixe entre les jambes pour assurer un travail efficace des bras.

5 €
02



Idées d'exercices pour la mise en pratique!

ref : 2498

13 €
38

Index

AB-MXR.....	31	Demi-step club.....	39	Gant MMA.....	42	Livre Vaincre le stress.....	51	Rack poids disques & barres.....	72
Anneau ballons Fitness.....	10	Disque pump.....	44	Gant palme.....	42	Livre Yoga anatomie et	25	Rack tapis.....	32
Anneau d'appui.....	53	Disques couleurs à poignées...	72	Gels de massage.....	22	mouvements.....	23	Reformer.....	15
Anneau de gym.....	67	Disques noirs à poignées.....	72	Gilet de résistance.....	56	Livre Relaxation + CD.....	73	Reformer aluminium.....	15
Aquabag.....	61	Dôme trainer.....	38	Gilet lesté.....	57	Manchon mousse.....	60	Reformer avec tour.....	15
Aquaball.....	61	Double poignée rowing de	73	Gravity GTS.....	13	Medecine ball.....	60	Rotation torse.....	75
Aquafrie.....	79	tirage dorsal.....	73	Haie.....	53	Medecine ball rebounder.....	60	Rotule multifonction.....	54
Arbre à disques.....	72	Double poignées de tirage	73	Haltères acier/caoutchouc.....	71	Pack club.....	33	Roue fitness.....	59
Arc barrel.....	19	biceps-triceps.....	73	Haltères ajustables.....	71	Pack coach.....	50	Roue fitness pro.....	59
Balance board.....	21	Double poulie.....	73	Haltères caoutchouc.....	71	Pack pro pilates.....	6	Sac de frappe.....	43
Balle à réaction.....	54	Dual abdo décliné.....	74	Haltères chromées noires.....	71	Pack rose Fitness.....	37	Socle souple.....	54
Balle hérissée.....	22	Dual abdo lombaire.....	74	Haltères vinyles.....	35	Pack rose Pilates.....	6	Soft medecine ball.....	60
Balles lestées.....	11	Dual adducteur/abducteur.....	74	Heavy bag.....	61	Package Pilates Gravity.....	13	Spine corrector.....	19
Ballon Fitness.....	10	Dual extension.....	74	Hex bar.....	72	Pao.....	43	Stab fit.....	66
Ballon paille.....	11	Dual flexion biceps.....	75	Huile de massage.....	22	Parachute de résistance.....	56	Stability Chair.....	18
Banc multi ajustable.....	74	Dual multi presse.....	74	Kettlebell.....	63	Parrallel bar.....	55	Station de boxe.....	43
Banc olympique incliné.....	74	Dual pectoraux.....	75	Kit de parcours.....	52	Patte d'ours.....	6	Step club.....	39
Banc olympique plat.....	74	Dual presse cuisses mollets.....	74	Kit d'obstacle cônes.....	54	Pilates ring.....	6	Stairmills E-SM.....	78
Bandes lestées.....	34	Dual tirage nuque.....	74	Kit d'obstacle plots.....	54	Pinces barre olympique.....	73	Step pro Leaderfit'.....	39
Bandes pro.....	42	DVD cours matwork I.....	9	Kit pump.....	45	Pinces stop disque.....	73	Step Reebok bleu.....	39
Barre curl EZ.....	72	DVD cours matwork II.....	9	Ladder Barrel.....	19	Planche.....	79	Stepper E-ST.....	78
Barre de compétition.....	72	DVD cours matwork III.....	9	Livre 100% cross-training.....	67	Plots.....	53	Structure functional training.....	68
Barre de triceps en V.....	72	DVD cours petit matériel.....	11	Livre Apprendre l'anatomie	9	Plyobox.....	59	Tapis.....	32
Barre d'obstacle.....	54	DVD formation Barrel I.....	19	musculaire fonctionnelle.....	9	Poignée de tirage.....	73	Tapis de course S-TRX.....	78
Barre droite de tirage dorsal..	73	DVD formation matwork I.....	9	Livre Aquajogging, aquamoving...	79	Poire de vitesse.....	43	TF suspension trainer.....	66
Barre lyre triceps.....	72	DVD formation matwork II.....	9	Livre : En forme !.....	34	Presse poitrine.....	75	Tirage horizontal.....	75
Barre rowing biceps triceps...	73	DVD formation matwork III.....	9	Livre Entraînement avec un	37	Presse poitrine inclinée.....	75	Tirage nuque.....	75
Barre rowing de tirage dorsal..	73	DVD formation petit matériel.....	11	élastique.....	33	Portique sangles.....	64	Traineau d'entraînement.....	57
Barres lestées.....	44	DVD formation Reformer I.....	14	Livre Fitness.....	33	Présentoir Haltères 10 paires...	70	Triangle de tirage.....	73
Bâtons.....	55	DVD formation Stability Chair I...	18	Livre Guide de la musculation.....	73	Press ball.....	21	Triangle de tirage avec poignées	73
Base à picots.....	8	DVD formation matwork III.....	9	Livre Jambes, fessiers & abdos.....	53	Presse épaule.....	75	Twist ball.....	21
Bloc proprioception.....	8	DVD formation petit matériel.....	11	Livre La Bible de la préparation du	36	Presse fessier.....	75	Vélo droit S-UBX.....	77
Bloc yoga.....	25	DVD formation Reformer I.....	14	sportif.....	55	Presse triceps.....	75	Vélo elliptique S-CTX.....	77
Body toner.....	36	DVD formation Stability Chair I...	18	Livre La nutrition du sportif.....	56	Pullboy.....	79	Vélo semi-allongé S-RBX.....	77
Briques yoga.....	25	DVD formation matwork I.....	9	Livre La pliométrie.....	56	Punch trainer.....	57	Vélo spinning PRO.....	41
Cadillac.....	17	DVD formation matwork II.....	9	Livre Le Kettlebell.....	56	Rack accessoires de	73	Vélo spinning Blade.....	41
Cadillac combo.....	17	DVD formation matwork III.....	9	Livre Massage anatomie et	37	musculation.....	45	Vélo spinning NXT.....	41
Cage crossfit.....	65	DVD formation petit matériel.....	11	techniques.....	37	Rack Kits pump.....	39	Wall unit.....	16
Casque de boxe.....	43	DVD formation Reformer I.....	14	Livre Méthode Impact.....	65	Rack steps.....	10	XT suspension trainer.....	66
Ceinture à charge.....	73	DVD formation Stability Chair I...	18	Livre Motricité sportive.....	74	Rack ballons Fitness.....	72		
Ceinture de maintien.....	73	DVD formation matwork I.....	9	Livre Pilates anatomie et	52	Rack à disques.....	37		
Ceinture flottante.....	79	DVD formation matwork II.....	9	mouvement.....	9	Rack à élastiques.....	35		
Chariot barres lestées.....	44	DVD formation matwork III.....	9	Livre Pilates sans risque.....	14	Rack à haltères fitness.....	39		
Chaussettes Pilates.....	8	DVD formation petit matériel.....	11	Livre Rééducation en résistance	21	Rack demi-step.....	38		
Chronomètre.....	54	DVD formation Reformer I.....	14	progressive.....	26	Rack dômes trainer.....	7		
Cône multifonction.....	54	DVD formation Stability Chair I...	18	Livre Respiration.....	21	Rack foam rollers.....	70		
Corde à sauter.....	57	DVD formation matwork I.....	9	Livre Santé, activité physique et	26	Rack haltères musculation.....	63		
Corde de tirage.....	73	DVD formation matwork II.....	9	bien-être pour les séniors.....	21	Rack kettlebells.....	60		
Corde d'oscillation.....	67	DVD formation matwork III.....	9	Livre Stretching postural.....	33	Rack medecine balls.....			
Core plate.....	55	DVD formation petit matériel.....	11	Livre Stretching gobal actif.....	33				
Dalles.....	67	DVD formation Reformer I.....	14						
Demi-cage crossfit.....	65	DVD formation Stability Chair I...	18						

Les produits indiqués en vert sont des matériels lourds. Nous consulter pour le remplissage des frais de port dans le bon de commande.

Aides au financement en France

- **Le Droit Individuel à la Formation (DIF)**

C'est un dispositif destiné aux salariés et fonctionnaires Français, permettant de suivre des actions de formation professionnelle continue, cumulables à raison de 20h par an

- **Le 1% Formation**

Un organisme de formation (AFDAS, AGEFOS...) pour les entreprises et leurs salariés et le FIFPL pour les professions libérales, peut, sous réserve d'une cotisation (OPCA), prendre en charge tout ou une partie de vos formations

- **Le Congé Individuel de Formation (CIF)**

Avec l'accord de l'employeur, la formation peut être prise en charge par les organismes paritaires agréés (OPCA), comme le FONGECIF, le FAF TT, ..

- **La Contribution à la Formation Professionnelle (CFP)**

Pour les auto-entrepreneurs : après une cotisation de 3 ans, les auto-entrepreneurs peuvent bénéficier d'un droit à la formation (AGEFICE...)

+ d'infos : 02 47 52 66 01 ou contact@leaderfit.com



Flashez moi !

Aides au financement en Belgique et Luxembourg

- **Demandeur d'emploi à Bruxelles.**

Le chercheur d'emploi peut acquérir, dans les 6 premiers mois de son engagement ou de son établissement en tant qu'indépendant, un complément de formation générale ou technique spécialement appropriée aux exigences de son nouvel emploi

- **Salarié d'une entreprise, ou indépendant (à temps plein ou complémentaire) en région Wallonne de Belgique.**

Le Chèque-Formation est une aide financière à la formation continue des travailleurs.

Le Chèque-Formation est valable pour une heure de formation par travailleur en formation.

- **Habitant et/ou travailleur en communauté germanophone de Belgique.**

Le projet BRAWO permet aux personnes qui souhaitent se former et qui ont leur lieu de travail ou leur domicile en Communauté germanophone de bénéficier d'une subvention.

- **Habitant et/ou travailleur au Luxembourg.**

Le système fiscal luxembourgeois permet de déduire les frais liés à une formation professionnelle continue.

La loi concernant l'impôt sur le revenu prévoit que le salarié peut déduire les frais de perfectionnement professionnel de son revenu soumis à l'impôt.

+ d'infos : du Luxembourg 621 24 99 48 de Belgique 0494 61 81 04
ou belux@groupe-leaderfit.com

N°1 des conventions et des stages de fitness à travers la France depuis 1999, Leaderfit Events vous convie à des conventions fitness dynamiques et de qualité où passion et professionnalisme se rencontrent. Des conventions novatrices et innovantes qui évoluent au gré des tendances chaque année.

PROCHAINES CONVENTIONS FREESTYLE



5/6 octobre 2013
PARIS
Convention
FREESTYLE



23 novembre 2013
LYON
Convention
FREESTYLE



30 novembre & 1^{er} décembre 2013
PARIS
Convention
FREESTYLE

PROCHAINE CONVENTION LF'PILATES

19/20 octobre 2013
PARIS
Convention
PILATES



PROCHAINE CONVENTION FUNCTIONAL TRAINING

19/20 octobre 2013
PARIS
Convention
FUNCTIONAL
TRAINING



**UN ESPRIT SAIN
DANS UN COURS SAIN**

INFOS & INSCRIPTIONS :
www.leaderfit-events.fr
convention@leaderfit.com
tél : 02 47 52 45 20



VILLE	MODULE DE BASE	NIVEAU I				ROSE PILATES
		MATWORK I	FEMME ENCEINTE & SÉNIOR	PILATES POST THÉRAPIE	BARREL	
BORDEAUX		05-06 et 19-20 Oct 13	14-15 Déc 13	16-17 Nov 13	28-29 Sept 13	
		08-09 et 22-23 Fév 14	19-20 Avril 14	24-25 Mai 14	08-09 Mars 14	
		21-22 Juin et 05-06 Juil 14	06-07 Sept 14	22-23 Nov 14	04-05 Oct 14	
		08-09 et 22-23 Nov 14				
BRUXELLES	14-15 et 28-29 Juin 14	Du 01 au 04 Juil 14	05-06 Juil 14	30-31 Aout 14	19-20 Aril 14	13-14 Juil 14
		11-12 et 25-26 Oct 14	08-09 Nov 14		22-23 Nov 14	
LIÈGE	30-31 Aout et 13-14 Sept 14	02-03 et 16-17 Nov 13				
Luxembourg	19-20 Avril et 03-04 Mai 14	23-24 et 30 Nov - 01 Déc 13	18-19 Janv 14	01-02 Fév 14	04-05 Janv 14	19-20 Oct 13
		24-25 Mai et 07-08 Juin 14	13-14 Sept 14	05-06 Juil 14	08-09 Nov 14	21-22 Juin 14
LYON			05-06 Oct 13	07-08 Sept 13		14-15 Sept 13
		12-13 et 26-27 Oct 13	11-12 Jan 14	08-09 Mars 14		
		01-02 et 15-16 Fév 14	19-20 Avril 14	05-06 Juil 14		
		31 Mai-01 et 14-15 Juin 14	13-14 Sept 14	08-09 Nov 14		
		01-02 et 15-16 Nov 14	13-14 Déc 14			
MARSEILLE			07-08 Sept 13	12-13 Oct 13		07-08 Déc 13
		05-06 et 19-20 Oct 13	18-19 Jan 14	29-30 Mars 14		
		08-09 et 22-23 Fév 14	17-18 Mai 14	21-22 Juin 14		
		14-15 et 28-29 Juin 14	27-28 Sept 14	25-26 Oct14		
		04-05 et 18-19 Oct 14				
MONS		23-24 Nov et 07-08 Déc 13	04-05 Janv 14	25-26 Janv 14		
MONTPELLIER			07-08 Sept 13	05-06 Oct 13		
		16-17 et 30 Nov-01 Déc 13	25-26 Jan 14	12-13 Avril14		
		10-11 et 24-25 Mai 14	21-22 Juin 14	13-14 Sept 14		
		25-26 Oct et 08-09 Nov 14	06-07 Déc 14			
NAMUR	12-13 et 26-27 Oct 13	15-16 et 29-30 Mars 14	26-27 Avril 14	10-11 Mai 14		
	15-16 Fév et 01-02 Mars 14					
NANCY		12-13 et 26-27 Oct 13	07-08 Déc 13	18-19 Jan 14		
		05-06 et 19-20 Avril 14	17-18 Mai 14	28-29 Juin 14		
		11-12 et 25-26 Oct 14	13-14 Déc 14			
NANTES		07-08 et 21-22 Sept 13	16-17 Nov 13	26-27 Oct 13		
		11-12 et 25-26 Jan 14	19-20 Avril 14	31 Mai-01 Juin 14		
		10-11 et 24-25 Mai 14	18-19 Oct 14	29-30 Nov 14		
		06-07 et 20-21 Sept 14				
PARIS		16-17 et 30 Nov-01 Déc 13	04-05 Janv 14	30 Nov-01 Déc 13	01-02 Fév 14	11-12 Janv 14
				01-02 Mars 14		
	Du 07-08 et 14-15 Déc 13	15-16 et 29-30 Mars 14	10-11 Mai 14	14-15 Juin 14	20-21 Juil 14	
	Du 8 au 11 Juil 14	Du 12 au 15 Juil 14	16-17 Juil14	18-19 Juil 14		
		Du 23 au 26 Aout 14	27-28 Aout 14		23-24 Août 14	
	29-30 Nov et 13-14 Déc 14					
TOULOUSE				14-15 Sept 13		
		21-22 Sept et 05-06 Oct 13	23-24 Nov 13	15-16 Fév 14		
		01-02 et 15-16 Mars 14	28-29 Juin 14	10-11 Mai 14		
		06-07 et 20-21 Sept 14	18-19 Oct 14	15-16 Nov 14		

VILLE	NIVEAU II			
	MATWORK II	PETIT MATÉRIEL	REFORMER I	STABILITY
BORDEAUX	07-08 Sept 13	07-08 Déc 13	16-17 et 30 Nov-01 Déc 13	12-13 Oct 13
	15-16 Fév 14	14-15 Juin 14	29-30 Mars et 12-13 Avril 14	05-06 Avril 14
	31 Mai-01 Juin 14	27-28 Sept 14	25-26 Oct et 08-09 Nov 14	01-02 Nov 14
	29-30 Nov 14			
BRUXELLES	20-21 Sept 14	04-05 Oct 14	Du 28 Juin au 01 Juil 14	02-03 Juil 14
LUXEMBOURG	14-15 Sept 13	15-16 Mars 14		
	01-02 Mars 14	11-12 Oct 14		
	27-28 Sept 14			
LYON	21-22 Sept 13	30 Nov - 01 Déc 13		
	22-23 Fév 14	05-06 Avril 14		
	28-29 Juin 14	20-21 Sept 14		
	18-19 Oct 14	06-07 Déc 14		
MARSEILLE		14-15 Sept 13		
	14-15 Déc 13	01-02 Mars 14		
	12-13 Avril 14	31 Mai - 01 Juin 14		
	06-07 Sept 14	15-16 Nov 14		
MONS	16-17 Nov 13	30 Nov - 01 Déc 13		
MONTPELLIER		12-13 Oct 13		
	14-15 Déc 13	28-29 Juin 14		
	19-20 Avril 14			
	27-28 Sept 14	22-23 Nov 14		
NAMUR	07-08 Juin 14	21-22 Juin 14		
NANCY	21-22 Sept 13	23-24 Nov 13		
	13-14 Sept 14	22-23 Nov 14		
NANTES	05-06 Oct 13	23-24 Nov 13		
	08-09 Fév 14	05-06 Avril 14		
	21-22 Juin 14	27-28 Sept 14		
	11-12 Oct 14	13-14 Déc 14		
PARIS	26-27 Oct 13	14-15 Déc 13	11-12 et 25-26 Jan 14	25-26 Aout 14
	05-06 Avril 14	17-18 Mai 14	Du 16 au 19 Juil 14	
	12-13 Juil 14	14-15 Juil 14		
	01-02 Nov 14	06-07 Déc 14		
TOULOUSE	07-08 Sept 13	26-27 Oct 13		
	29-30 Mars 14	31 Mai - 01 Juin 14		
	04-05 Oct 14	13-14 Déc 14		

VILLE	NIVEAU III				
	MATWORK III	ONE TO ONE	CADILLAC I	REFORMER II	S/C/B ADV
BORDEAUX	12-13 Oct 13	14-15 et 28-29 Sept 13			
	13-14 Sept 14				
BRUXELLES	21-22 Sept 13	05-06 et 19-20 Oct 13			
	13-14 Déc 14				
LUXEMBOURG	31 Mai - 01 Juin 14	14-15 et 28-29 Juin 14			
LYON	19-20 Oct 13	23-24 Nov et 07-08 Déc 13			
	11-12 Oct 14	22-23 et 29-30 Nov 14			
MARSEILLE	28-29 Sept 13	16-17 et 30 Nov-01 Déc 13			
	15-16 Mars 14	10-11 et 24-25 Mai 14			
MONTPELLIER	05-06 Oct 13				
	04-05 Oct 14				
NAMUR	06-07 Sept 14	11-12 et 25-26 Oct 14			
NANCY	06-07 Déc 14				
NANTES	12-13 Oct 13	30 Nov-01 et 14-15 Déc 13			
	04-05 Oct 14	22-23 Nov et 06-07 Déc 14			
PARIS	23-24 Nov 13	18-19 et 25-26 Jan 14	Du 23-26 Aout 14	20-21 Juil 14	27-28-29 Aout 14
	08-09 Mars 14	Du 16-19 Juil 14			
	14-15 Juil 14				
	15-16 Nov 14				
TOULOUSE	28-29 Sept 13	12-13 et 19-20 Oct 13			
	27-28 Sept 14	25-26 Oct et 08-09 Nov 14			

FORMATION GRAVITY *voir p.12*



VILLE	GRAVITY FOUNDATION COURSE	GRAVITY PILATES	GRAVITY POST-REHAB
PARIS	27-28 Août 14	Le 31 Août 14	29-30 Août 14

SPÉCIALISATIONS LF' FITNESS GROUP

voir p.30

VILLE	LF' BOXE	LF' BIKE
BRUXELLES	25-26 Janv 14	Sessions de groupe et en intra-entreprise
	27-28 Sept 14	
Luxembourg	07-08 Déc 13	Sessions de groupe et en intra-entreprise
	05-06 Avril 14	
PARIS	16-17 Nov 13	30 Nov-01 Déc 13
	21-22 Juin 14	24-25 Mai 14
	13-14 Déc 14	08-09 Nov 14

FORMATION LF' MÉTIERS DE LA FORME

voir p.28

VILLE	MODULE DE BASE	BASIC FREE-STYLE	CARDIO-TRAINING ET MUSCULATION
BRUXELLES	14-15 et 28-29 Juin 14	15-16, 29-30 Mars et 26-27 Avril 14	22-23 Mars et 05-06 Avril 14
		01-02, 15-16 Nov et 06-07 Déc 14	Du 07 au 10 Juil 14
LIÈGE			30 Nov - 01 et 14-15 Déc 13
	30-31 Aout et 13-14 Sept 14		27-28 Sept et 18-19 Oct 14
Luxembourg			07-08 et 21-22 Sept 13
	19-20 Avril et 03-04 Mai 14	16-17-18 Mai et 20-21-22 Juin 14	22-23 Fév et 08-09 Mars 14
			04-05 et 18-19 Oct 14
NAMUR	12-13 et 26-27 Oct 13		
	15-16 Fév et 01-02 Mars 14		
PARIS	07-08 et 14-15 Déc 13	Du 22 au 27 Fév 14	Du 01-04 Mars 14
	Du 08 au 11 Juillet 14	Du 22 au 27 Juil 14	Du 22 au 25 Juil 14
	22-23 Nov et 06-07 Déc 14		

SPÉCIALISATIONS LF' TRAINING GROUP

VILLE	PATHOLOGIES CARDIO-VASCULAIRE	SUSPENSION TRAINING	OUTDOOR TRAINING	GESTION DU STRESS	FUNCTIONAL TRAINING	KETTLEBELL
BRUXELLES	09-10 Nov 13	Le 15 Fév 14		02-03 Nov 13	01-02 Fév 14	18-19 Janv 14
	25-26 Oct 14		15-16 Juil 14	27-28 Sept 14		
LIÈGE			05-06 Oct 13			
			03-04 Mai 14			
			20-21 Sept 14			
Luxembourg	26-27 Oct 13	Le 16 Fév 14		30 Nov-01 Déc 13	10-11 Mai 14	22-23 Mars 14
	06-07 Déc 14			26-27 Avril 14		
PARIS	05-06 Oct 13	Le 19 Oct 13	07-08 Déc 13	15-16 Fév 14	26-27 Oct 13	18-19 Janv 14
	12-13 Avril 14	Le 29 Mars 14	14-15 Juin 14	30-31 Juil 14	15-16 Mars 14	27-28 Sept 14
	11-12 Oct 14	Le 11 Oct 14	22-23 Nov 14		13-14 Sept 14	

voir p.50

FORMATION RELAXATION

VILLE	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
PARIS	01-02 Mars 14	10-11 Mai 14	26-27 Juil 14
	22-23 Juil 14	24-25 Juil 14	

voir p.23



FORMATION HATHA YOGA DYNAMIQUE

FORMATION LF' COACH NUTRITION *voir p.49*

VILLE	YOGA FONDAMENTAL	YOGA PILATES	YOGA F. ENCEINTE & SÉNIOR	YOGA INTERMÉDIAIRE	YOGA ADVANCED
BRUXELLES	05-06 et 19-20 Oct 13				
	29-30 Nov et 13-14 Déc 14				
Luxembourg	11-12 et 25-26 Janv 14				
PARIS		14-15 Sept 13		12-13 et 19-20 Oct 13	23-24 et 30 Nov-01 Déc 13
	Du 22 au 25 Fév 14			17-18 et 31 Mai-01 Juin 14	
	Du 22 au 25 Juil 14	20-21 Sept 14	Du 26 au 29 Juil 14		15-16 et 29-30 Nov 14

VILLE	NUTRITION "ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ET HYDRATATION"	NUTRITION "DIABÈTE ET SURPOIDS"	NUTRITION "DU SPORTIF"
BRUXELLES	28-29 Sept 13	12-13 Oct 13	23-24 Nov 13
	27-28 Sept 14	15-16 Nov 14	
Luxembourg	16-17 Nov 13	07-08 Déc 13	
	21-22 Juin 14	11/12 Oct 14	25-26 Oct 14
NAMUR	26/27 OCT 13		
PARIS	08-09 Fév 14		
	24-25 Juil 14	26-27 Juil 14	28-29 Juil 14

voir p.24

FORMATION LF' EXPERT FREESTYLE

FORMATION LF' PERSONAL TRAINER *voir p.48*

VILLE	MATWORK I	PRO FITNESS	PRESENTER FREESTYLE
BRUXELLES	VOIR FICHE PILATES	12-13 et 26-27 Oct 13	22-23 Nov 14
		28-29 Juin et 05-06 Juil 14	
Luxembourg		20-21 Sept et 04-05 Oct 14	
PARIS			12-13 Avril 14
		Du 28 au 31 Juil 14	18-19 Oct 14

VILLE	POSTURES & ADAPTATION AU PUBLIC	PRÉPARATION PHYSIQUE	PERSONAL TRAINING RÉALITÉ ET EFFICACITÉ	NUTRITION (équilibre alimentaire et hydratation)
BRUXELLES	VOIR FICHE PILATES MODULE MATWORK I, F. ENCEINTE & SÉNIOR et PILATES POST-THÉRAPIE	31 Aout-01 et 14-15 Sept 13	06-07 Sept 14	28-29 Sept 13
		Du 01 au 04 Mai 14		27-28 Sept 14
		Du 11 au 14 Juil 14		
LIEGE		11-12 et 25-26 Janv 14		
		01-02 et 15-16 Nov 14	22-23 Nov 14	
Luxembourg		05-06 et 19-20 Oct 13	09-10 Nov 13	16-17 Nov 13
		24-25 Mai et 07-08 Juin 14	29-30 Mars 14	21-22 Juin 14
		08-09 et 29-30 Nov 14		
NAMUR				26/27 OCT 13
PARIS			12-13 Oct 13	08-09 Fév 14
		19-20 Avril 14	24-25 Juil 14	
	26 au 29 Juil 14	25-26 Oct 14		

voir p.29

NEW TIME IS COMING...

STATION FUNCTIONAL TRAINING

Kettle bell



à partir de
11,71€HT

voir p.63

Soft medecine ball



à partir de
57,69€HT

voir p.61

Heavy bag



à partir de
58,78€HT

voir p.61

Corde d'oscillation



150€HT

voir p.67

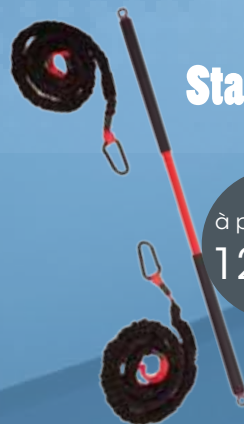
XT suspension trainer



à partir de
89,10€HT

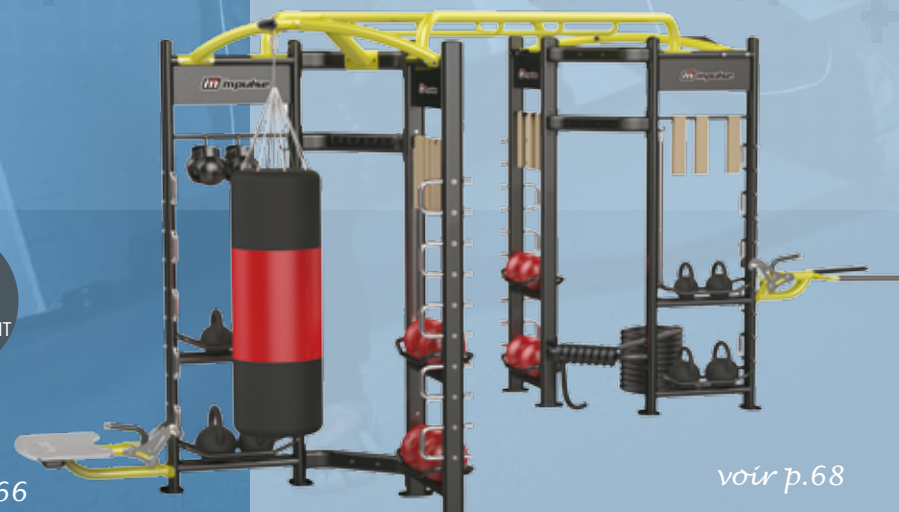
voir p.66

Stab fit



à partir de
127,92€HT

voir p.66



voir p.68