



# *Dossier de Présentation*



---

## **Complexe Fitness & Sport Santé à Amnéville les Thermes**

**47 Rue De L'Europe  
A coté de Villa Pompei  
57360 Amnéville**

**+33 3 87 72 10 00**



# "GREENHOUSE SPORT & NUTRITION"

---

Ouvert en 2018, « Greenhouse Sport & Nutrition » est un complexe sportif labellisé Sport Santé au cœur de la Cité des Loisirs à Amnéville Les Thermes. Membre du dispositif régional « Prescri'mouv » porté par l'ARS Grand-Est et le CROS de Nancy qui favorise le sport sur ordonnance.

Au cœur de la nature "Greenhouse Sport & Nutrition" offre un cadre exceptionnel pour le maintien de la santé physique et mentale. L'ambiance anglaise de ce lieu exceptionnel prend toute sa place, avec une serre dotée de poutrelles métalliques noires, de parquet en bois, de pierres naturelles et de larges verrières.

Entre atmosphère chaleureuse, singularité du site et accompagnement exclusif grâce à son équipe de coachs diplômés en sport santé, l'établissement propose une expérience sportive unique en Moselle.

## « Greenhouse Sport & Nutrition »



- Complexe labellisé Sport Santé
- Salle indépendante de 1500 m<sup>2</sup> (1200 indoor - 300 outdoor)
- En pleine nature
- Convivialité, relationnel au cœur de la démarche client

## Notre staff

- Coachs diplômés formés au Sport Santé et PSSM
- Personal Trainer
- Coachs en Activités Physiques Adaptées (APA)
- Coach en développement personnel
- Psychologue, psychothérapeute
- Ostéopathe
- Personnel d'entretien



## Complexe

- Plateau musculation
- Plateau cardio-training
- Salle cours collectifs
- Studio Bike Cinéma
- Salle VIP Coaching privé
- Salle Yoga
- Salle Studio Zen
- Espace Aquabike individuel
- Espace détente Sauna Infrarouge
- Bar nutrition sportive
- Restaurant
- Vestiaires

## Plateau musculation



### 35 Machines

- 13 charges libres
- 22 charges guidées
- Une station multi fonction golf et baseball

Matrix

## Plateau cardio-training

### 24 Machines

- Connectées (accès réseaux sociaux - effectuer un suivi efficace de l'entraînement)
- Machine avec axe de manivelle étroit pour RPM plus élevé (idéal pour PMR)

Matrix



## Cours collectifs



- Débutants à confirmés
- LesMills, Freestyle, Zen

## Aquabike Individuel

- 4 bassins individuels
- Un outil thérapeutique et fitness
- Aide à traiter les membres inférieurs
- Avantages pour les articulations et contre la douleur



## Personal coaching



- Perte de poids
- Préparation physique
- Prise de muscle
- Entraînement personnalisé
- Accompagnement nutritionnel
- Small Group Training



**InBody**  
La bio-impédancemétrie professionnelle

## Sport Santé



- Balance impédancemétrie (mesure le poids et le taux de graisse corporelle)
- Sport sur ordonnance financé grâce à l'ARS Grand Est - Prescri'mouv

## Technologie

- Tracker cardiaque (il s'appuie sur la fréquence cardiaque pour surveiller l'entraînement du membre) UPTIVO Technology
- Trainer App pour les coachs avec suivi du membre
- Fitness App pour les membres



# Détente

## Sauna infrarouge

- Méthode alternative au sauna traditionnel
- Pour relaxer les muscles et l'esprit
- La chaleur infrarouge permet d'augmenter la température interne du corps
- Permet une transpiration composée de 20% de toxines

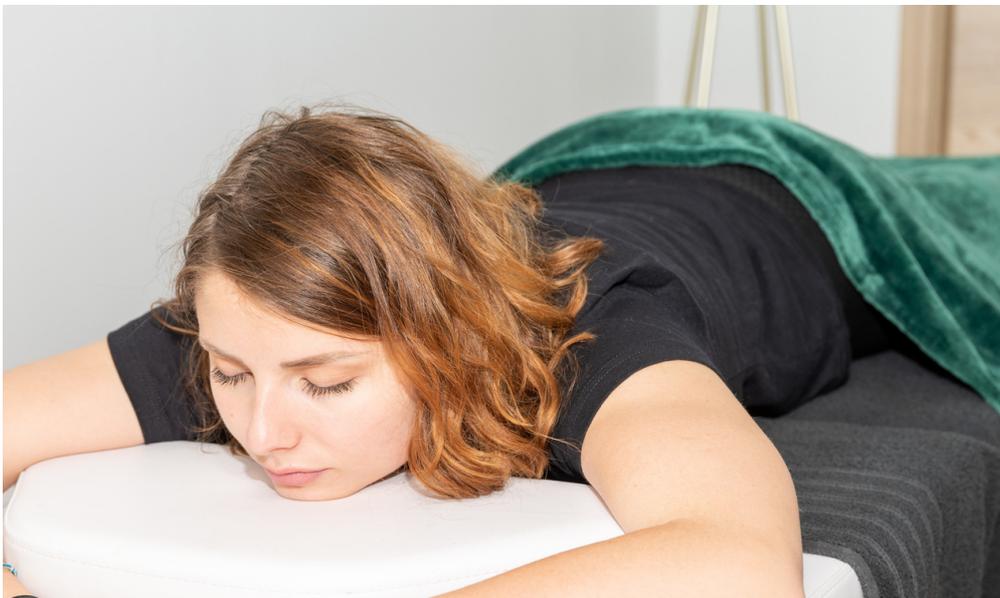


## Modelage & bien être

- Des massages traditionnels dans notre espace studio zen
- Réconforter et chasser la fatigue
- Réconcilier le corps et l'esprit

Plusieurs techniques utilisées:

- Reiki
- Harmonisation du corps à l'huile
- Shiatsu Bien-être
- Massage sonore tibétain
- Amma Assis
- Relaxation coréenne



# Des espaces pour vos événements BtoB

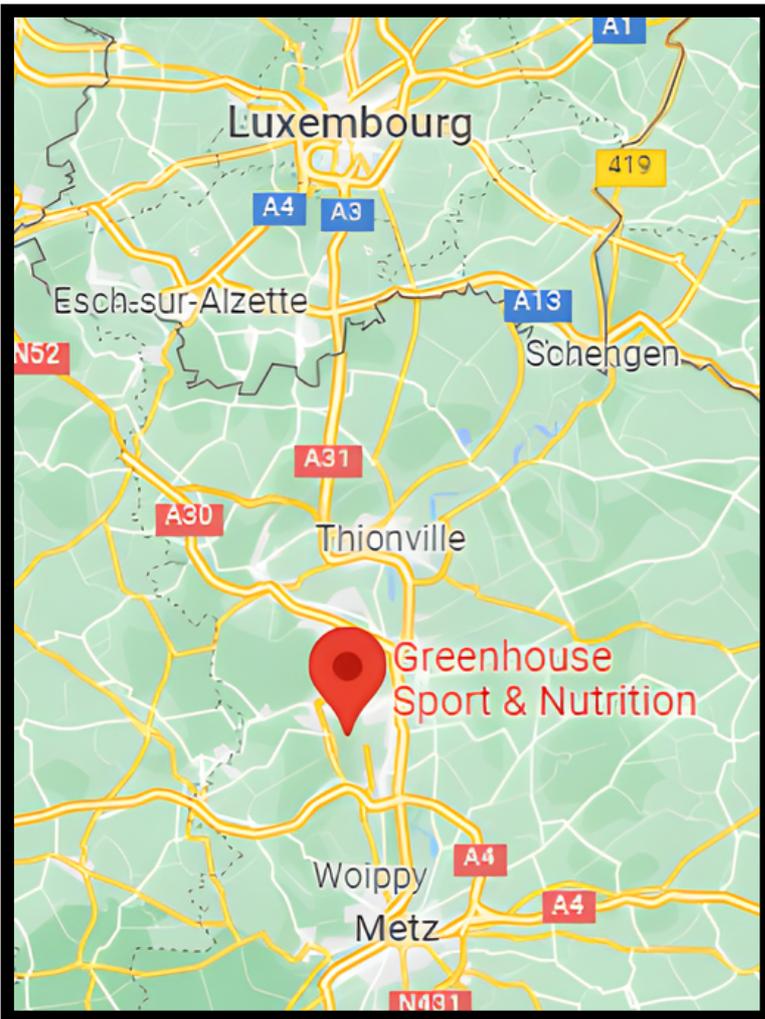
- **Location salle**
  - Conférences
  - Séminaires
- **Présentation produits**
- **Organisation d'ateliers sportifs (team building)**
  - Salle cours collectifs (200 m<sup>2</sup>)
  - Salle Studio Zen (64 m<sup>2</sup>)
  - Outdoor
  - Studio Bike : 19 vélos
- **Organisation des conférences sportives**
- **Billetterie CSE**
  - Accès à la journée
  - Aquabike individuel
  - Validité 2 ans



**Nous consulter**



## Comment nous rejoindre?



**"Greenhouse Sport & Nutrition" est située à:**

- 24 min de Metz (21 km)
- 21 min de Thionville (17 km)
- 42 min du Luxembourg (43 km)

**Notre complexe est équipé et adapté pour accueillir toute personne à mobilité réduite (PMR)**

# Contact

Masci Allison



+33 6 72 69 38 37



[masci.allison@greenhouse-amneville.fr](mailto:masci.allison@greenhouse-amneville.fr)



Greenhouse Sport & Nutrition



Greenhouse.amneville



[greenhouse-amneville.fr](http://greenhouse-amneville.fr)