



ALORS ON DANSE !

www.lesmills.fr/shbam

LES MILLS
FOR A FITTER PLANET.

SH'BA

SH'BAM EST ARRIVÉ

PENSEZ AUX MUSIQUES LES PLUS BRANCHÉES,
À DES CHORÉS SIMPLES ET TORRIDES,
AJOUTEZ-Y UN MAX DE FUN
TOUT EN PERDANT DU POIDS,
VOILÀ SH'BAM™.

Qu'est-ce que c'est ?

- Un entraînement dansé de 45mn
- Un travail cardio-vasculaire, plein d'énergie
- Des mouvements simples
- Une chorégraphie spécifique pour chacune des 12 chansons
- Un mix des meilleurs tubes du moment,
des grands classiques et des rythmes latino modernisés,
et bien plus encore !



SH'BAM™

Prononcez "chébame"

POUR QUI ?

Quiconque cherchant à s'échapper du quotidien, à danser sur les derniers tubes et à s'amuser tout en faisant travailler tout son corps adorera SH'BAM™. Ce programme est particulièrement attirant pour les femmes aimant s'amuser, intimidées par les entraînements de danse alternatifs. Sans contrainte d'âge ou de condition physique, les participants trouveront en SH'BAM™ la manière la plus agréable de rentrer dans la fameuse zone "brûle-graisses".

POURQUOI VONT-ILS ADORER ?

Les participants de SH'BAM™ pourront :

- Bénéficier des pics d'interval training
- Perdre du poids sans avoir à réaliser un entraînement « très intense »
- Apprendre les tous derniers mouvements de danse
- Perfectionner leur coordination
- Améliorer leur capacité cardio-vasculaire
- Travailler sur les musiques les plus branchées
- S'amuser beaucoup, connaître un maximum d'émotion et oublier que l'on est en train de travailler.

LES MILLS
FOR A FITTER PLANET.

SH'BAM™ – CE QUE VOUS

SH'BAM™ DANS VOTRE CLUB...

Avec SH'BAM™ aujourd'hui, vous aurez :

- Un nouveau programme, tout frais, pour créer un nouveau souffle dans votre club.
- Un programme pour attirer une large cible – de 15 à 60 ans.
- Un cours commercial, à mettre sur votre planning aux horaires phares.
- Un programme très accessible qui saura encourager le public à vraiment adorer le fitness

QU'EST-CE QUI REND SH'BAM™ UNIQUE ?

SH'BAM™ met en avant les tubes les plus populaires, la dance music la plus entendue dans les meilleures discothèques du monde entier, les remix de grands classiques et des rythmes latino modernisés. Le mix des musiques et chorégraphies variées va assurer que SH'BAM™ reste au goût du jour. Dans la lignée des programmes de haute qualité LES MILLS™, SH'BAM™ sera développé et produit pour garantir un niveau constant de qualité mondiale.

SH'BAM™ & BODYJAM™ : Le “Dance Pack” Les Mills™

Avec le Dance Pack SH'BAM™ & BODYJAM™, vous aurez une offre complète vous permettant d'accroître votre part de marché et de capitaliser sur la tendance des cours dansés.

SH'BAM™	BODYJAM™
45 minutes	55 minutes
Simple, cible large, s'amuser entre amis, brûler des calories en s'éclatant, cours inspiré de la danse	Ambiance cours de danse, les participants sont coachés pour améliorer leur technique de danse, extrêmement tendance
Cible principale : « Les filles »	Cible principale : Les citadines branchées
Tranche d'âge : large 15 à 60 ans	Tranche d'âge : 18 à 35 ans
Intensité de travail : élevée	Intensité de travail : moyenne à haute
Musique : Meilleurs tubes du moment	Musique : Tendance, branché
Instructeurs qui savent bouger en rythme	Instructeurs qui savent danser
Entraînement complet	Entraînement complet

TÉMOIGNAGES

65 clubs, 8 semaines, 4 pays : USA, Royaume Uni, Nouvelle Zélande & Australie.

Après la période d'essai voici les commentaires :

“Je ne m'attendais pas à transpirer autant !
C'était super.” Michelle, California

“J'ai adoré les mouvements, il est facile d'apprendre – j'ai même eu un succès !”
Andrea, Sydney

“J'adore le concept, j'ai adoré l'ambiance et j'ai adoré apprendre le mouvement. Avec ça, j'ai rapidement gagné en confiance.”

VOUS DEVEZ SAVOIR

PRÊT À EXPLOSER !

SH'BAM™ a été testé dans 65 clubs à travers les Etats Unis, le Royaume Uni, l'Australie et la Nouvelle Zélande. Nous avons demandé aux participants et aux instructeurs de répondre à un questionnaire en ligne et les retours sont extrêmement positifs.

RESULTATS DE L'ÉTUDE

Quel est votre niveau de motivation pour continuer à suivre ce cours régulièrement si votre club le proposait ?

Réponses	0%	100%	Nombre de réponses	Ratio en %
Très motivé	●●●●●●●●●●		517	58.0%
Assez motivé	●●●●●●		191	26.9%
Sans opinion	●●		67	8.8%
Peu probable	●		45	2.0%
Très improbable	●		56	3.6%
Pas de réponse	●		2	<1%
		Total	878	100%

Soit 84,9 % motivés pour continuer à suivre ce cours

Quel est votre niveau de motivation pour recommander ce cours à vos amis ou à d'autres personnes ?

Réponses	0%	100%	Nombres de réponses	Ratio en %
Très motivé	●●●●●●●●●●		546	53.3%
Assez motivé	●●●●●●		198	27.4%
Sans opinion	●●		68	8.8%
Peu probable	●		33	4.6%
Très improbable	●		31	5.6%
Pas de réponse			2	<1%
		Total	878	100%

Soit 80,7 % prêts à recommander ce cours

Sur une échelle de 1 à 10, quelle note attribuez-vous à ce cours dans sa globalité ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Nombre de réponses	Note moyenne
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	878	8.3

es cours cardio intense et j'ai toujours BODYJAM™ mais c'est trop dur pour SH'BAM™ c'est simple et ça s'apprend !” Brenda, Chicago

“C’était mon premier cours et je comptais progresser. J’ai 57 ans et je ne me souviens pas où j’ai bougé comme cela. Il me tarde de recommencer à gauche !” Kath, Auckland

s étaient super faciles à faire et un super entraînement”

“J’ai adoré danser sur les derniers tubes du moment ainsi que ceux du passé. Cela a motivé tout le monde.” Sue, Londres

FORMATION

La Formation Initiale SH'BAM™ se déroule sur 2 jours en fonction de leur profil :

- Les instructeurs certifiés BODYJAM™ n'ont pas besoin de Formation Initiale SH'BAM™, ils recevront directement leur diplôme de Certification SH'BAM™.
- Les instructeurs certifiés Les Mills en BODYCOMBAT™, BODYATTACK™, BODYBALANCE™, BODYVIVE™ et BODYSTEP™ devront uniquement suivre le 2^{ème} jour de Formation Initiale SH'BAM™.
- Les instructeurs formés et/ou certifiés en BODYPUMP™ & RPM™ devront suivre la Formation Initiale SH'BAM™ complète.
- Les instructeurs non-formés ou non-certifiés Les Mills devront suivre la Formation Initiale SH'BAM™ complète.

JOUR 1 : Outils et composants pour un super enseignement SH'BAM™

JOUR 2 : Mise en situation et évaluation avec certification

CONSEILS DE PLANNING

Selon le profil de votre clientèle :

- Traiter SH'BAM™ comme un programme « phare » et BODYJAM™ comme un cours spécifique.
- SH'BAM™ est à planifier minimum 2 fois par semaine dans des plages horaires phares et secondaires. Jusqu'à 5 à 7 par semaine pour les "grands" clubs.
- Planifier BODYJAM™ plutôt en fin de soirée et le week end.



NOUVELLES CHOREGRAPHIES

Comme tous les programmes LES MILLS™, SH'BAM™ sera produit et relancé selon un cycle trimestriel :

Les dates à noter :

Lancement Officiel Presse :

Jeudi 2 Décembre 2010 à Paris.

SH'BAM™ 1 - Disponible en Décembre 2010

SH'BAM™ 2 - Disponible en Décembre 2010

SH'BAM™ 3 - Disponible en Mars 2011

SH'BAM™ 4 - Disponible en Juin 2011

**Je recommande afin de
ne pas de la dernière fois
de perdre mes deux pieds**

**“Les membres ont ADORÉ SH'BAM™!
Les retours ont été énormes !”** Melissa, Fitness First

**“C'est un des meilleurs cours
du moment.”** Carrie, Mukilteo Gold's
Athletic Club, Washington

**“SH'BAM™ marche d'enfer. J'adore
l'enseigner, c'est génial !”** Ann-Marie, Virgin Active,
Melbourne

SH'BAM™ – ALORS ON DANSE !

Tout le monde sait que l'on a besoin d'exercices pour être en forme et en meilleure santé.

Mais le problème avec l'exercice c'est que justement, c'est de l'exercice ! Avec SH'BAM™, faites des exercices, sans exercices.

SH'BAM™, c'est faire du sport en dansant, sans même se rendre compte que l'on fait du sport.

ALORS, ON DANSE ?

SH'BAM SUR LE NET...

Retrouvez toutes les vidéos et musiques du nouveau programme LES MILLS™

SH'BAM 2



DANCE IT OUT



www.lesmills.fr/shbam



QUELS SONT LES OUTILS MARKETING DISPONIBLES ?

Comme avec tous les programmes LES MILLS™, vous aurez tous les supports marketing, formation et outils de management pour vous aider à implanter SH'BAM™ avec succès :

- Marketing & matériel de promotion – bannières, flyers, pass invitations, autocollants, affiches, logos ainsi que l'accès à toutes les images pour créer vos publicités internes et externes.



- Les ressources nécessaires pour organiser des relancements tous les 3 mois.
- Formations & certifications pour inspirer et aider vos instructeurs à accéder à un niveau d'enseignement supérieur ainsi que les fidéliser.
- CLUBCOUNT™ : un logiciel spécifique pour mesurer les chiffres de fréquentation et ainsi manager selon les performances.
- Un outil simple pour créer vos plannings horaires.

5 BONNES RAISONS POUR METTRE SH'BAM™ EN PLACE

1. Les cours cardio dansés montent rapidement en popularité. En 2010, la danse a fait partie du «top10» des cours favoris de fitness.
2. SH'BAM™ est le nouveau programme dansé LES MILLS™. Il puise dans les derniers tubes du moment mais aussi dans les remix des grands classiques de la Dance. On trouve ici une palette musicale beaucoup plus large que dans d'autres cours qui ne s'appuient que sur du latino.
3. SH'BAM™ est simple et conçu pour attirer les adhérents intimidés en général par les cours de danse. Tous les participants peuvent suivre les mouvements facilement et le fun est garanti !
4. SH'BAM™ s'appuie sur le système LES MILLS™, les ressources marketing à disposition permettront à votre club de promouvoir efficacement chaque nouvelle édition et actions de relancement.
5. Le Dance Pack LES MILLS™ est la solution danse avec 2 programmes :
 - SH'BAM™ pour la simplicité,
 - BODYJAM™ pour son esprit « Dance School », sa complexité et sa créativité.



CONTACTS

Stéphane Boisneault

Directeur commercial
Région île de France
06 60 33 76 73
stephane@lesmills.fr

Mathieu Genestie

Région Sud Ouest
06 98 51 13 49
mathieu@lesmills.fr

Christophe Trabuc

Région Sud Est
06 63 72 99 83
ctrabuc@lesmills.fr

Kevin Naiken

Région Est
06 99 54 82 92
kevin@lesmills.fr

Christophe Barbereau

Région Centre - Ouest
06 50 39 42 57
cbarbereau@lesmills.fr

Laurent Tallon

Dom-Tom / Afrique
06 99 08 07 51
laurent@lesmills.fr

Sarah Watson

**Région Nord
Belgique-Luxembourg**
+33 (0) 6 62 05 09 34 (FR)
+32 (0) 4 74 36 85 66 (BE)
sarah@lesmills.fr

Frédéric Gall

Les Mills Suisse Romande
+41 22 779 10 62
+79 689 41 02
fred@fitspro.org