

# Idées cadeaux



**• BEAUTY BOX •**

Soin du visage - 30 min  
+ Massage relaxant « Aventure ZEN » - 30 min  
+ Pose de vernis  
**Durée totale : 1h15** **85€**



**• WELLNESS BOX •**

Massage décontractant « Voyage Balinais » - 1 h  
+ Brushing ou Massage du cuir chevelu  
+ Accès au sauna  
**Durée totale : 2h30** **95€**



**• RELAX BOX •**

Gommage sublimant  
+ Massage relaxant - 1 h  
+ Enveloppement  
**Durée totale : 2h00** **120€**



**• COCOONING BOX •**

Soin du visage - 45 min  
+ Gommage sublimant + Massage relaxant - 30 min  
+ Beauté des pieds & manucure ou Shampoing & brushing  
**Durée totale : 2h30** **149€**

# Journée mondiale contre le Cancer

## LES 10 BIENFAITS DE LA PRATIQUE SPORTIVE SUR LA SANTÉ :

- 1 - Le sport a un effet anti-cancérigène. Il diminue de 18% les risques de cancer et permet de garder une bonne condition physique.
- 2 - Il améliore le fonctionnement du système cardio-vasculaire et régule le taux de sucre dans le sang.
- 3 - L'activité sportive permet de prévenir des blessures et diverses douleurs en augmentant la force, l'endurance et le volume musculaire.
- 4 - Le sport favorise la digestion, c'est un remède contre la constipation.
- 5 - Le sport solidifie l'ossature, par conséquent il prévient de l'ostéoporose.
- 6 - Grâce à la sécrétion d'hormones telles que l'endorphine, le sport procure un bien-être général.
- 7 - Le sport facilite l'évacuation du stress.
- 8 - Il permet d'éviter l'obésité et le surpoids.
- 9 - La pratique sportive est un vrai moyen de lutter contre le vieillissement.
- 10 - La natation ou le vélo, par exemple, permettent de mieux respirer et donc de lutter contre les problèmes d'asthme.

## LE SPORT SUR ORDONNANCE



le Nuage

Le médecin traitant peut prescrire une activité physique au patient atteint d'une affection de longue durée. Pour accompagner ses sociétaires en Affection Longue Durée ou accidentés, la MAIF offre à tous ses sociétaires la garantie Sport Sur Ordonnance.

### Quelle prise en charge par la MAIF ?

Cette garantie prend en charge :

- la consultation d'un médecin,
- l'accompagnement et la coordination par un professionnel en Activité Physique Adaptée (APA),
- l'orientation vers une activité physique et sportive adaptée,
- le financement de l'inscription à cette activité prescrite médicalement et proposée par Le Nuage et In and Out Fitness.

### À SAVOIR :

Les frais sont pris en charges à concurrence de 500€/personne, sur une durée maximale de 2 ans, au sein de nos clubs référencés par la MAIF.



JOURNÉE MONDIALE CONTRE LE CANCER  
Mardi 4 février 2020  
STARTING PACK OFFERT\*

\*pour toute inscription à un abonnement de 12 mois

le Nuage®

## INFORMATIONS

Du Lun. au Sam. 10h-19h

04 34 480 480

Quartier Port Marianne  
769 av. Raymond Dugrand  
34000 Montpellier

www.le-nuage.fr



cible publicitaire - tél. 04 67 66 32 40 - crédits : Le Nuage, Adobe Stock, Payot, Unsplash, Freejak, Les Mills. Ne pas jeter sur la voie publique.

DÉCEMBRE  
JANVIER  
FÉVRIER

19/20

5

# BONNES RAISONS D'AIMER L'HIVER

## On vous donne 5 bonnes raisons d'aimer l'hiver !

C'est vrai ! L'arrivée de l'hiver ne nous rend pas aussi enthousiaste que l'été. Et pourtant, il cache bien des avantages.

C'est la saison des cadeaux, du temps pour soi, des moments cocooning et même... des bons petits plats !



### 1 - ON FAIT ET ON SE FAIT PLAISIR

C'est le moment ou jamais de rendre votre entourage heureux. On gâte la famille à Noël, on charme son/sa chéri(e) pour la St-Valentin... Mais quel sera le cadeau parfait pour nos êtres chers ?

Cette année, chouchoutez vos proches avec un moment de détente et de bien-être. Optez pour un bon cadeau avec le montant de votre choix ou une box beauté du Nuage. Peut-être auriez-vous un petit penchant pour notre Cocooning Box ? 2h30 de plaisir avec un soin du visage, un gommage sublimant, un massage relaxant et une manucure pour 149€. En plus, pas besoin de sortir de chez vous, **vous pouvez acheter votre box beauté en ligne sur notre site le-nuage.fr.**

### 2 - ENSEMBLE, ON EST PLUS FORT !

Le froid, le manque d'énergie, l'hiver vous déprime et vous manquez de motivation. Alors ensemble, **motivons-nous.** Dansez, courez, sautez, nagez et regagnez votre vitalité. Le tout en musique pour retrouver la joie et la bonne humeur. D'ailleurs, Le Nuage vous propose de

participer à des cours collectifs plus motivants que jamais. Germain Rojo fait son show en live deux fois par mois pendant les cours de BodyJam. Une exclusivité montpelliéraine. Après votre séance de sport, **retrouvez vos sons préférés sur notre playlist Le Nuage Spotify.**

### 3 - ON PENSE DÉJÀ À NOS VACANCES SUR LA PLAGE

On a tous envie de ressembler à Emily Ratajkowski l'été venant ! Mais nos petits bourrelets nous tracassent, et la cellulite, elle, n'a pas prévu de faire ses valises...

On met toutes les chances de notre côté et on opte pour des séances de LPG au Nuage.

Une astuce médicale 100% naturelle, sans risque et sans douleur qui active le déstockage des graisses rebelles, lisse les capitons et raffermie la zone traitée. Cette machine dispose d'une tête avec deux rouleaux pour faire des mouvements circulaires, des va-et-vient d'aspiration. Seulement 6 séances de 35 minutes, avant votre séance de sport, pour des résultats visibles. **C'est parti, destination : corps de rêve !**

### 4 - ON COCOONE SON ASSIETTE

S'il y a bien une des raisons pour laquelle on aime l'hiver, c'est de pouvoir enfin sortir la machine à raclette, et d'enfiler au four la bonne veille tartiflette maison. Votre corps vous l'autorisera, si et seulement si, vous êtes raisonnable et que vous pratiquez une activité sportive. Optez pour une mono diète à J-1 pour préparer votre corps au gros repas de Noël, privilégiez les crudités et le vin rouge bio, et n'oubliez pas de boire beaucoup d'eau. Si la digestion est difficile, buvez un citron chaud pressé pur ! **Une fois les fêtes passées, reprenez-vous en main !**

### 5 - C'EST L'HEURE DU BILAN

C'est le moment de faire le **check-up sur son corps.** Petites douleurs, problèmes digestifs, ou encore maux ?

Une petite séance d'ostéopathie et vous voilà re-boosté pour affronter l'hiver en pleine forme. L'ostéopathe vous rétablira l'harmonie dans le système musculo-squelettique pour être plus fort que jamais.

# Avva Garden

**QUI SUIS-JE ?\***  
5 INDICES POUR PERCER LE MYSTÈRE DE LA STAR

NOUVEAU RESTAURANT

## INDICE 2

Avva Garden accueillera ses fidèles dès le matin pour des petits déjeuners en beauté, à midi pour les amateurs de qualité même s'ils manquent de temps (ou s'ils veulent parler avec leurs clients), au goûter pour de belles pâtisseries capables de combler un petit creux, et le soir, en couple ou entre amis, pour la cuisine ou pour boire un verre dans une atmosphère conviviale. Vous avez compris, Avva Garden permettra de passer de l'afterwork au dîner en amoureux avec des notes douces, à la soirée festive où l'on se retrouve pour écouter de la musique plus dansante et oublier, dans un lieu festif et tendance, les soucis de la journée, bref « the place to be » in Montpellier.

## INDICE 3

Avva Garden, comme toutes les stars, aime les photos, l'élégance et le glamour.

Elle est prête à partager son univers, ses soirées, son originalité avec ses admirateurs et ses fidèles. Elle aime les fleurs... mais vous verrez pourquoi plus tard.

## INDICE 4

Avva Garden aime la qualité, la belle cuisine, les drinks raffinés mais elle est aussi prête à prolonger les soirées, à proposer des moments festifs, à faire oublier à tous ceux qui la suivent le stress des journées de travail...

## INDICE 5

Avva Garden se prépare, et comme toutes les stars, elle ne dit pas exactement quand elle fera son apparition, cela fait partie de ses privilèges, mais elle sera là pour la Saint-Valentin, au plus tard, c'est promis.

\*Le nouveau Bar/Restaurant du Nuage



## INDICE 1

Avva Garden proposera des produits frais, locaux, cuisinés par de vrais pros amoureux de leur métier... Il y a aura d'ailleurs toujours une suggestion d'Avva pour les amoureux des bons plats... et toujours une carte avec du poisson et de la viande. La star a aussi « un plat star », mais elle vous en dira plus quand vous la suivrez sur les réseaux sociaux...

Événement

# MARCHÉ DE NOËL

## 14 DÉC

10H - 19H

Chérie 96.9 MONTPELLIER

EN PARTENARIAT MAMAN LOCAA

BAÏJA PARIS

## Personal training

**LES BIENFAITS EXPLIQUÉS PAR GHIZLANE, PERSONAL TRAINER AU NUAGE**

Ghizlane El Mejhoud, Personal Trainer au Nuage, pratique la musculation depuis un peu moins de 4 ans. Elle est titulaire d'un BPJEPS mention force. Il y a 2 ans, elle s'est lancée dans l'aventure de la compétition, et a concouru en bikini fitness aux Championnats de France où elle a terminé troisième. Aujourd'hui, c'est une athlète internationale avec 12 compétitions à son actif. Ghizlane a étudié minutieusement tous les angles de travail pour réussir à cibler précisément les différentes fibres de chaque muscle à l'entraînement. Elle est aussi dotée de compétences en diététique et santé et fait profiter de cela aux personnes qu'elle suit en coaching au Nuage.



« Le suivi sportif consiste avant tout à créer un lien social au fil des séances. La relation humaine est un élément clé du Personal Training. C'est un échange, une écoute, un travail en coopération.

Au-delà de cet aspect social, le travail d'un Personal Trainer consiste à répondre aux demandes et aux besoins des personnes afin de les accompagner au bout de leurs objectifs. Pour cela, nous mettons notre savoir-faire au profit d'une planification sur-mesure ! Nous nous adaptons aux qualités physiques, à la morphologie, à la posture de chacun pour que l'accompagnement soit au plus personnalisé.

L'expérience du coach permet de se surpasser, de sortir de sa zone de confort. Cette expérience permet aussi d'éprouver de la fierté et de gagner confiance en soi.

L'intégrité physique et la bonne santé de notre corps sont les priorités. Le sport procure bien-être, permet d'avoir une bonne hygiène de vie, une meilleure forme physique, une meilleure qualité de sommeil, d'éliminer les toxines, d'avoir une maîtrise de son corps. »

le Nuage®

adapte un abonnement fitness en ligne

# Opening days

DU 13 AU 18 JANVIER



7 JOURS D'ESSAI GRATUIT\*

\*pour toute souscription d'un abonnement de 12 mois minimum.

## Fitness



HATHA YOGA

Respiration, relaxation, concentration. Discipline douce ou plus sportive, choisissez en fonction de vos besoins.



RPM

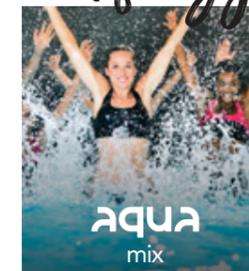
Cours de vélo indoor qui donne un maximum de résultats : collines à grimper, sprints, plats... Éclatez-vous !



HBX BOXING

Repoussez vos limites dans un cours inspiré de la boxe et du kick boxing.

## Aquagym



aqua mix

Un cours complet renfo et cardio avec matériel : vélos, trampolines, palmes, gants... travail des mollets, cuisses, fessiers et abdominaux !



aqua bike

Pour affiner rapidement votre silhouette. Terriblement efficace !

le Nuage®

Spotify®

Flash LE QR CODE

POUR ACCÉDER À LA PLAYLIST DE GERMAIN ROJO POUR LE NUAGE

## Détox "Spéciale Fêtes"

CHRISTINE VIGNY, NATUROPATHE



Voici quelques conseils afin de passer ces fêtes avec plus de sérénité :

### J-1 - FAITES UNE MONO-DIÈTE

Ne consommez qu'un seul aliment et toujours le même, tout au long de la journée, en respectant le rythme du petit-déjeuner, du déjeuner, du goûter et du souper. Plus les quantités seront faibles, plus l'effet sera bénéfique.

Choisissez un aliment qui vous convienne :

- un fruit cru ou cuit en fonction de votre pouvoir digestif
- du riz rouge
- un velouté de légumes et pomme de terre

La fin d'année approche et chacun souhaite profiter des plaisirs gustatifs et de toutes ces tentations. Pas la peine de vous déguiser en Père Noël, d'attendre dehors en frissonnant, le feu vert pour la distribution des cadeaux... vous n'allez pas résister au traditionnel menu : foie gras, chapon et bûche aux marrons.

### LE JOUR J - PENSEZ À BIEN MASTIQUER LES ALIMENTS

Vous allez alors faciliter le travail à votre estomac et à vos intestins.

Pour l'apéritif, privilégiez le vin rouge bio ou sauvage et limitez-vous à 2 verres pour l'ensemble du repas. « Les mélanges d'alcools riment avec paracétamol. » Pourquoi pas une eau aromatisée pétillante, accompagnée de crudités à tremper dans une tapenade améliorée pour la circonstance ou des feuilles d'endive avec du fromage frais de brebis et des noix.

Concernant le plat principal, ne vous réservez pas et profitez d'une petite part de marrons, de pommes noisettes ou de patates douces.

Si la digestion reste difficile, versez dans un verre 15 gouttes de Choléodoron de Weleda avec de l'eau 2 à 3 fois par jour si nécessaire.

### J+1 - REPRENEZ VOTRE VIE EN MAIN

Pas question d'accumuler les kilos, je vous propose une cure de détoxification pendant 3 jours :

**Le matin :** jus de carotte et riz rouge.  
**Le midi :** jus de légumes variés avec huile olive et huile de noix puis riz rouge + légumes cuits (courgettes, carottes, haricots verts).  
**Le goûter :** pommes ou poires ou kiwis.  
**Le soir :** Soupe de légumes et ail puis légumes cuits (endives, brocolis ou panais) + poisson vapeur ou poché avec huile olive et citron.

« Je vous souhaite de merveilleuses fêtes ! »

Christine VIGNY - Naturopathe  
Village Santé - Le Nuage  
06 99 79 42 20