



© Henri Parent

PORTRAIT

JOËL HOERR
 Créateur de Haguenau Fitness Madame

Le corps et l'esprit

La salle de sport réservée aux femmes Fitness Madame a ouvert ses portes en janvier 2010 au centre de Haguenau, dans les locaux tout neufs de l'espace Barberousse. 250 m² réservés au sport, à la diététique et au bien-être.

Le concept des salles réservées aux femmes n'a pas fini de faire des émules. À Haguenau, Joël Hoerr ajoute quelques petits « plus » au traditionnel parcours de musculation. Pour rompre la monotonie, le circuit sur appareils est entrecoupé d'exercices personnalisés : « le coach montre et exécute le mouvement à côté de la personne »,

explique Joël Hoerr. Avec des objectifs liés aux axes choisis par les adhérentes de « Fitness Madame » : musculation, perte de poids, mental. « Aux premiers beaux jours, c'est la minceur qui prime, associée à la tonicité », observe le dirigeant. Le bilan personnel est assorti d'un suivi régulier du nombre de calories consommées et de conseils d'hygiène de vie.

Sont également à disposition des adhérentes, une plaque vibrante et une machine nommée « Imoove », un concentré de kinésithérapie fondamentale basé sur le mouvement élisphérique de son plateau, qui met la personne en déséquilibre contrôlé. « Un appareil fantastique » selon Joël Hoerr, puisqu'il permet de prendre en charge autant les athlètes que les femmes de 90 ans... « On travaille l'alignement du rachis, la coordination, l'équilibre », ajoute-t-il.

Remise en forme

Pour ce qui est du circuit proprement dit – qui a pour but de transformer le métabolisme de base –, chaque adhérente revêt une ceinture cardiaque, afin de travailler dans la bonne intensité, pour tonifier, galber, muscler ou mincir. Elle peut choisir de travailler uniquement le ventre, en suivant parallèlement les conseils diététiques fournis par le coach.

La passion du sport

La salle organise également des cours de self-défense et de Pilates (méthode d'entraînement physique), et le dimanche ce sont des footings... le long de la Moder. Située sur un plateau de 250 m², Fitness Madame est structurée en trois espaces : la remise en forme, le bar (on y trouve smoothies, thés verts, tisanes drainantes, salades à base de graines germées, des produits bio et naturels), l'espace détente avec sauna infrarouge, fauteuil massant, douches et vestiaires. Joël Hoerr est assisté de deux coachs sportifs diplômés d'État – licence et maîtrise – et d'une chargée d'accueil. Lui-même dispense des conseils, fort de son expérience en ressources humaines. Issu du secteur industriel, il y a associé des fonctions RH durant une quinzaine d'années. Son projet est issu de sa passion du sport : « J'ai fréquenté de nombreuses salles sans jamais

Cession-transmission d'entreprise Journées de conseil de proximité

Les conseillers de la CCI et de la Chambre de Métiers d'Alsace seront présents le 3 mai à Mutzig, 1, rue Gambrinus.

 Renseignements et inscriptions
Tania Schlewer
 03 88 75 24 82

trouver ce qui me correspondait. Souvent en déplacement, j'ai pris le temps de mûrir mon projet, d'étudier ce qui se faisait de mieux, notamment aux États-Unis... cinq ans ont été nécessaires». Ce qu'il considère comme essentiel dans sa salle : « le sourire, quand on ar-



Un procédé maîtrisé de suivi cardio avec fréquence cardiaque sur écran

rive et quand on repart. Après s'être réapproprié son corps». La bonne dose de sport ? « Deux heures par semaine ». Combien ça coûte ? 65 € par mois pour un abonnement d'un an, et des frais d'inscription de 99 € qui incluent la ceinture cardiaque. Aujourd'hui, Joël Hoerr continue d'exercer sa passion devenue le triathlon, et la peinture à l'huile. Son projet ? Développer un réseau national de salles de sport, en visant plus particulièrement les aînés.

Ouvert de 8 h à 21 h du lundi au vendredi, le samedi de 9 h à 14 h. Deux heures de parking gratuit en sous-sol, sous le magasin Leclerc. L'adresse : 6, rue des Chaudronniers à Haguenau. ●●●

 03 88 63 58 05
www.fitnessmadame.fr

CE QUE LUI A APPORTÉ LA CCI

» Lever ou conforter un doute, des conseils au moment de la lecture du bail et des échanges au niveau du club des créateurs.