

## CHAMONIX GYM NEWS & FREE STUFF IN MAY!



### Be Pure Fit Holidays - €100 off

Know anyone who could do with a boost to their health and fitness? Got mates in the UK who are keen runners? Check out our [fitness holidays](#), run in partnership with Tracks and Trails, and help us spread the word. We're offering €100 off a holiday (or a €100 gym voucher) if a friend of yours books. We still have a couple of spaces on our 3-10 June trip, so get in now ... Choose:

- [Detox & Nordic Walking](#)
- [Trail Running](#)



### First Aid Course – 24<sup>th</sup> May

Our friends at React First are running a Fitness First Aid course at Chamonix Gym on 24<sup>th</sup> May. It's only £80 (UK pounds) per person for a day of invaluable learning – or reminding – of skills that could save lives. For yourself or your staff.

[Click here for more information.](#)



### “Discover the Secrets to Staying Motivated”

Guest Coach, Michelle Willmott, is running a motivation workshop at Chamonix Gym on 31<sup>st</sup> May, 2-4pm. Just €10 per person. [Email us to book your spot!](#)

- Feel more motivated towards making a change in your life
- Gain a clearer idea of what you want to achieve and how to get there
- Help you take the steps necessary to achieving your goals
- Help you stay on course when working towards what you want

The workshop will be led by Michele Willmott, owner of StressedNoMore Coaching & Workshops. Michele is a fully qualified Co-Active Life Coach endorsed by the International Coach Federation as well as a Yoga & Meditation teacher. She also runs in-house stress management programs for corporate companies in and around Geneva.



### New Yoga Classes – Power Yoga

From Sunday 17<sup>th</sup> June (10am), we have a fantastic new yoga class starting at Chamonix Gym, with French/English bilingual yoga teacher, Blanche. Power Yoga is a fantastic way to get lean and strong, stay super supple, and connect with your core, your balance, and your breath. Perfect for anyone who likes a more athletic yoga practise (all abilities)!



### Bring a Friend and get FREE Membership for YOU!

Chamonix Gym is all about being a friendly local gym. So, from 10<sup>th</sup> May to 10<sup>th</sup> June, if you introduce a new member, we'll add a FREE month to your membership. Min purchase 4 months membership – bronze, silver or gold. [Email us for more details](#) and bring your friends along!

Thanks and see you soon,  
Steph & The Chamonix Gym Team

## CHAMONIX GYM NOUVELS ET CADEAUX OFFERTS EN MAI



### Be Pure Fit Vacances - €100 rembourse!

Connaissez quelqu'un qui veut améliorer sa santé et son fitness? Ayez des amis qui sont coureurs passionnés? Envoyez-les l'info sur nos [vacances fitness](#), avec nos partenaires Tracks and Trails, et nous aider à faire un peu de publicité. Nous offrons €100 de remise (ou un voucher pour €100 à Chamonix Gym) si un de vos amis fait une réservation. Nous avons quelques places restant du 3 au 10 Juin. Choisissez:

- [Detox et Balades 'Nordic'](#)
- [Course à Pied – une semaine de Trail](#)



### Stage Premier Secours: 24 Mai

Nos amis à React First font un stage Premier Secours à Chamonix Gym le 24 Mai. Ça ne coûte que €100 pour une journée de compétence pour sauver une vie. Pour vous-même ou votre équipe.

[Cliquez ici pour plus d'info \(le stage sera en Anglais\).](#)



### Decouverte Motivation!

Coach, Michelle Willmott fera un stage de motivation à Chamonix Gym le 31 Mai de 14h00 à 16h00. Juste €10 par personne – [envoyez un email pour réserver votre place.](#)

- Sentez-vous plus motivé pour faire un changement dans votre vie
- Clarifier vos buts et comment y arriver
- Faites les premiers pas à votre but
- Comment restez motivé!

Ce Workshop sera avec coach, Michelle Willmott de StressedNoMore Coaching & Workshops. Michelle est un coach qualifié de CoActive Life Coaching, et un prof de yoga et méditation. Elle fait son coaching aussi à Genève dans des grandes entreprises – pour aider les employés à gérer leur stress.



### Nouveau cours de Yoga – Power Yoga en Français

À partir de dimanche 17 Juin (10h), nous avons un nouveau cours de Yoga à Chamonix Gym avec Blanche. 'Power Yoga' pour être fort, souple, connecter avec votre respiration, et protéger votre dos. Parfait pour tout le monde qui aime le yoga physique plutôt que relaxant (à tous niveaux!).



### Introduisez un ami, et gagnez un abonnement GRATUIT!

À Chamonix Gym, nous essayons de créer une communauté ouverte et amicale. Donc, entre le 10 mai et le 10 juin, si vous introduisez un nouveau abonné, nous vous donnerons un mois GRATUIT sur votre abonnement. Minimum achat 4 mois, bronze, argent ou or.

[Envoyez un email pour en savoir plus](#), et venez avec vos amis!