

Une nouvelle façon de rester motivé

Le Centre Athlétique T-R mise sur quatre nouvelles attitudes pour garder ses membres « Actifs beau temps mauvais temps »

Trois-Rivières, le 2 janvier 2023 – Le Centre Athlétique T-R innove avec une nouvelle façon de voir l'entraînement en mettant en place quatre attitudes à adopter pour demeurer « Actifs beau temps mauvais temps ». Que votre attitude du jour soit INTENSE, ZEN, AXÉE SUR LA SANTÉ ou SOCIALE, l'équipe du Centre Athlétique T-R saura vous proposer des alternatives pour que votre rendez-vous au gym demeure une priorité, et offrira la chance à ses membres les plus persévérants de remporter des prix d'une valeur totale de plus de 2 000 \$; du jamais-vu au Centre Athlétique T-R!

Ce n'est pas une surprise pour personne, les études le démontrent : faire de l'exercice, bouger son corps de quelque façon que ce soit rend plus heureux, chasse la grisaille, favorise un sommeil réparateur et a un effet positif sur la santé mentale. Une fois que c'est connu, comment fait-on pour rester motivé et persévérer pour ressentir tous les bienfaits de l'activité physique ?

Laurie Bellerive et son équipe du Centre Athlétique T-R ont élaboré un nouveau concept qui pourrait bien motiver les plus sédentaires. Dès maintenant, quatre attitudes seront mises de l'avant pour encourager les membres à se présenter au gym et être « Actifs beau temps mauvais temps ! », sans pour autant ressentir une pression de performance, mais plutôt le bien-être et la satisfaction que l'on ressent lorsqu'on s'écoute et qu'on se respecte. « L'important pour nous c'est qu'ils soient fiers d'eux, qu'ils se dépassent, qu'ils répandent ce bonheur et ce bien-être autour d'eux et qu'ils soient des transmetteurs de cette nouvelle façon de voir l'entraînement », explique la propriétaire des deux succursales du Centre Athlétique T-R, Laurie Bellerive.



Quatre attitudes gagnantes

Les quatre attitudes choisies pour le concept réfèrent à tout ce que l'on peut retrouver au Centre Athlétique T-R. Que ce soit les cours en groupe, qui font référence aux attitudes INTENSE et SOCIALE, les étirements, la musculation douce, le sauna ou la salle de méditation qui ramène à l'attitude ZEN, ou encore une marche sur le tapis roulant, un conseil d'un kinésiologue et un bon smoothie qui combleront l'attitude AXÉE SUR LA SANTÉ, l'essentiel est de respecter votre rendez-vous avec vous-même au gym et choisir ce dont votre corps a envie, votre attitude du jour, sans pression.

« Depuis la pandémie, je remarque que beaucoup de gens viennent au gym pour les bienfaits qu'ils ressentent sur leur santé mentale, en mettant la performance de côté. La pandémie en a éprouvé plusieurs et il faut trouver des solutions pour garder nos membres actifs et en santé. C'est un immense cadeau que l'on se fait lorsqu'on est actif, qu'on prend soin de soi. Sans s'en rendre compte, on prend soin des autres aussi, on propage notre bien-être, on demeure en santé pour nos proches et c'est ce qu'on vise pour nos membres avec nos quatre attitudes : ancrer une façon saine de voir leur rendez-vous au gym, les garder motivés et leur permettre d'être fiers d'eux », renchérit Laurie Bellerive.

Un contrat envers soi-même

Afin de demeurer motivé et persévérer au fil des semaines et des mois, l'équipe du *Centre Athlétique T-R* propose quatre trucs à mettre en place :

1. Se fixer un ou des objectifs. ✓
2. Avoir un programme d'entraînement adapté à ses objectifs. ✓
3. Mettre les rendez-vous au gym à l'agenda, comme on le ferait avec un rendez-vous chez le dentiste. ✓
4. Se poser la question : Qu'est-ce que je pourrais faire au gym qui respecterait mon attitude du jour et qui me permettrait d'être fidèle à mon rendez-vous avec moi-même? ✓

Un concours et des prix exceptionnels pour motiver les troupes !

Le *Centre Athlétique T-R* mise beaucoup pour garder ses membres motivés et y va de son plus gros concours à vie pour récompenser leur persévérance. À chaque visite au gym, en « scannant » leur carte à l'entrée, au tourniquet, les membres ont une chance de remporter des prix plus qu'intéressants. En janvier, un tirage offrira deux billets pour le Cirque du Soleil « Hommage à Guy Lafleur ». En février, une ou un gagnant mettra la main sur un chèque cadeau de 400 \$ au KiNipi et en mars, rien de moins qu'un crédit voyage d'une valeur de 1500 \$ fera un heureux ou une heureuse. « C'est notre plus gros concours et cela nous fait vraiment plaisir de gâter nos membres. Ils et elles nous le rendent tellement bien ! Le Centre Athlétique T-R c'est une grande famille. Tout le monde y trouve son compte, il n'y a pas de jugement, pas de pression, juste beaucoup de motivation et de persévérance ! Alors, quelle sera ton attitude active aujourd'hui ? », conclut Laurie Bellerive avec le sourire.

À PROPOS DU CENTRE ATHLÉTIQUE T-R

Établi à Trois-Rivières, dans le secteur Cap-de-la-Madeleine depuis 2009 et dans le secteur Trois-Rivières-Ouest depuis 2012, le *Centre Athlétique T-R* se démarque par son ambiance non compétitive et axée sur le mieux-être. La propriétaire, Laurie Bellerive, est toujours à l'affût des dernières tendances et poursuit avec rigueur son principal objectif : offrir à la clientèle un environnement moderne, agréable, des équipements de haute qualité et un personnel compétent et attentionné.



Source :

Laurie Bellerive, propriétaire
Centre Athlétique T-R

Information et gestion des entrevues :

Annik Bousquet
Beaudoin relations publiques
Cell.: 819 699-9347
annik@beaudoinrp.com