

La Zone F

Le sport est un élément clé au bien-être, autant physique que mental. S'entraîner régulièrement a des bienfaits sur la santé cardiovasculaire, le métabolisme et l'amélioration des fonctions physiques. C'est aussi bénéfique au niveau de la gestion du stress et aide à avoir une meilleure qualité de sommeil. Sur le plan physique, une meilleure estime de soi se crée à la suite des résultats obtenus.

Malheureusement, les gyms ne sont pas nécessairement adaptés pour les femmes. Plusieurs ne sont pas tout à fait à l'aise de s'entraîner à la vue de tous, d'autres, n'aiment tout simplement pas l'environnement et l'ambiance que les gyms traditionnels offrent.

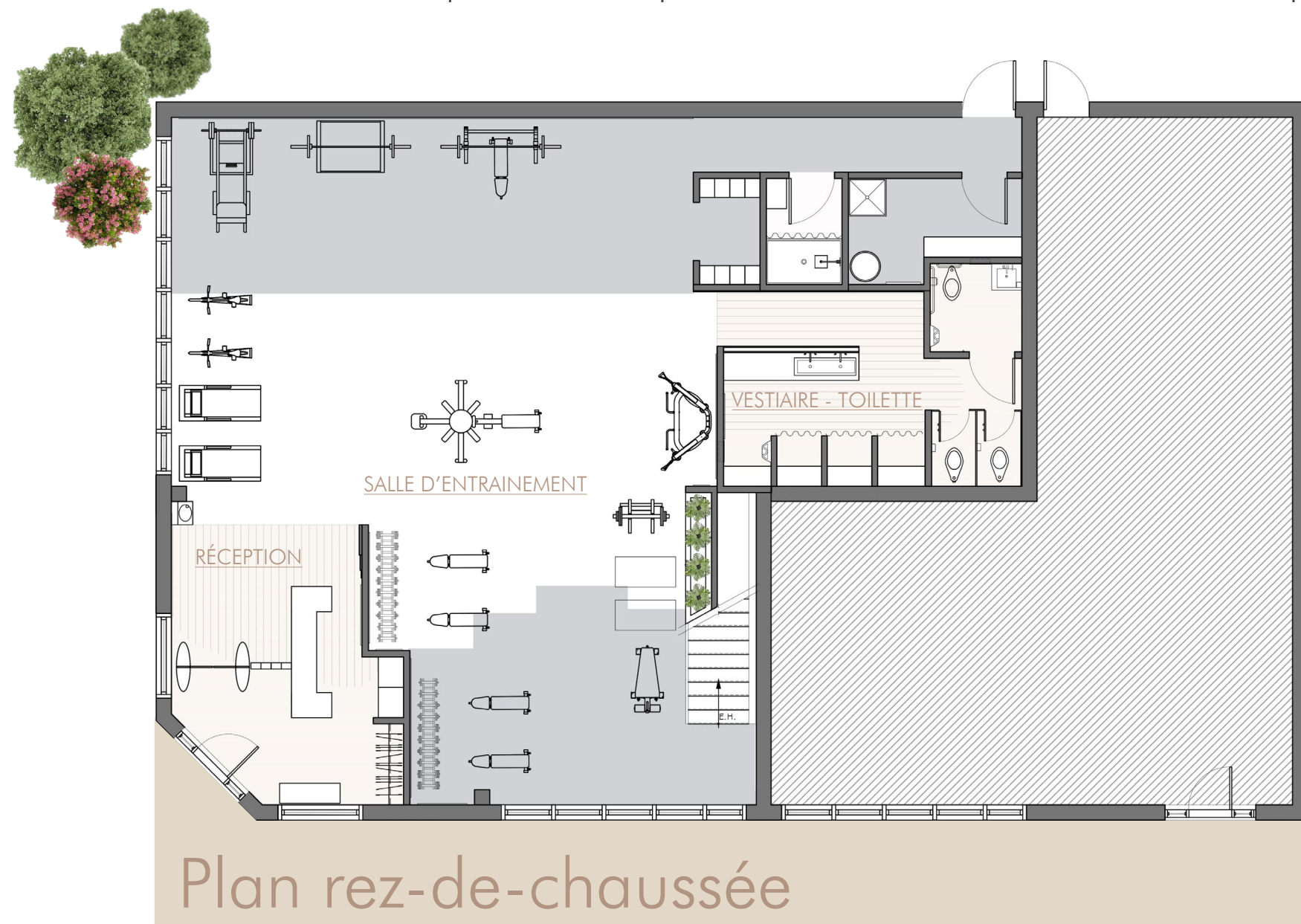
La mission:

Offrir un studio d'entraînement ayant comme but de permettre aux femmes de tous âges de s'entraîner et s'entraider dans un environnement stimulant, élégant et féminin. Le studio offre non seulement un Gym, mais aussi l'accès à des cours de Pilates privés permettant aux femmes d'évoluer dans un espace sain et inclusif, afin que le bien-être de chacune soit priorisé. Également, La Zone F offre un bar à shakes et collations protéinées ainsi qu'une zone détente pour une expérience complète et différente.

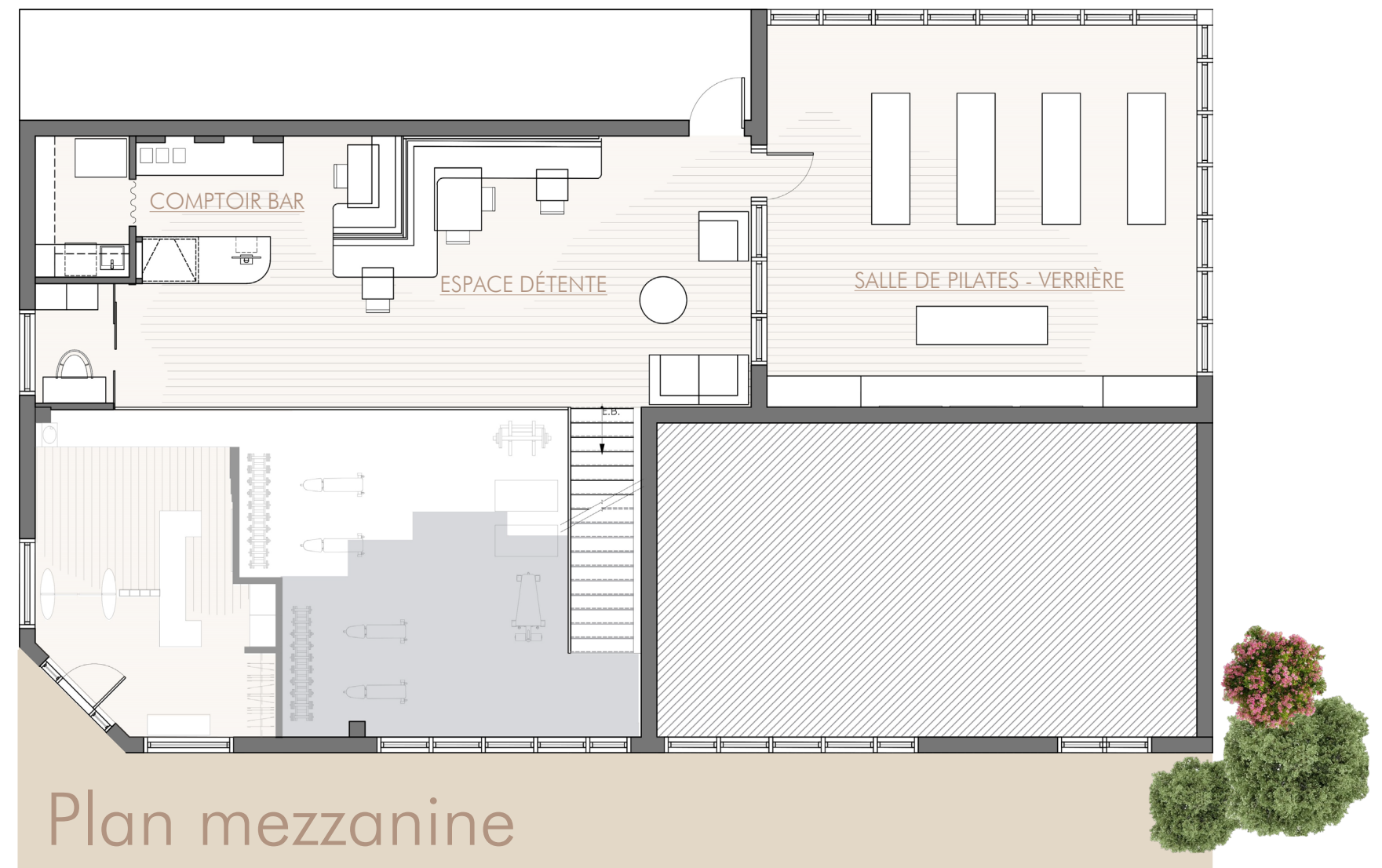
Le concept de La Zone F est basé sur les 4 éléments de la terre ; la terre, l'eau, l'air et le feu. Les 4 éléments jouent un rôle clé pour être en parfaite harmonie avec son corps et son mental. Ce qui résume parfaitement la missions de La Zone F, qui est d'assurer un bien-être global pour ses consommatrices. L'eau symbolise les émotions, l'intuition et la purification, le feu la passion et l'énergie, l'air la communication et la liberté, alors que la terre symbolise la stabilité et la croissance.

L'écoresponsabilité et le développement durable sont des valeurs importantes au projet. Une grande majorité des matériaux et mobilier, accessoires et équipements proviennent de compagnies Québécoises faite au Québec. Également, la qualité des matériaux utilisés est pensée pour que le studio perdure dans le temps.

Un studio d'entraînement axé sur le bien-être qui offre une expérience clientes diversifié. La Zone F, c'est plus qu'un commerce, c'est une famille !



Plan rez-de-chaussée



Plan mezzanine



Réception

Salle d'entraînement



Salle de Pilates / Verrière



Comptoir bar et espace détente

Le bien-être pensé pour vous !



Laurie Roy

