

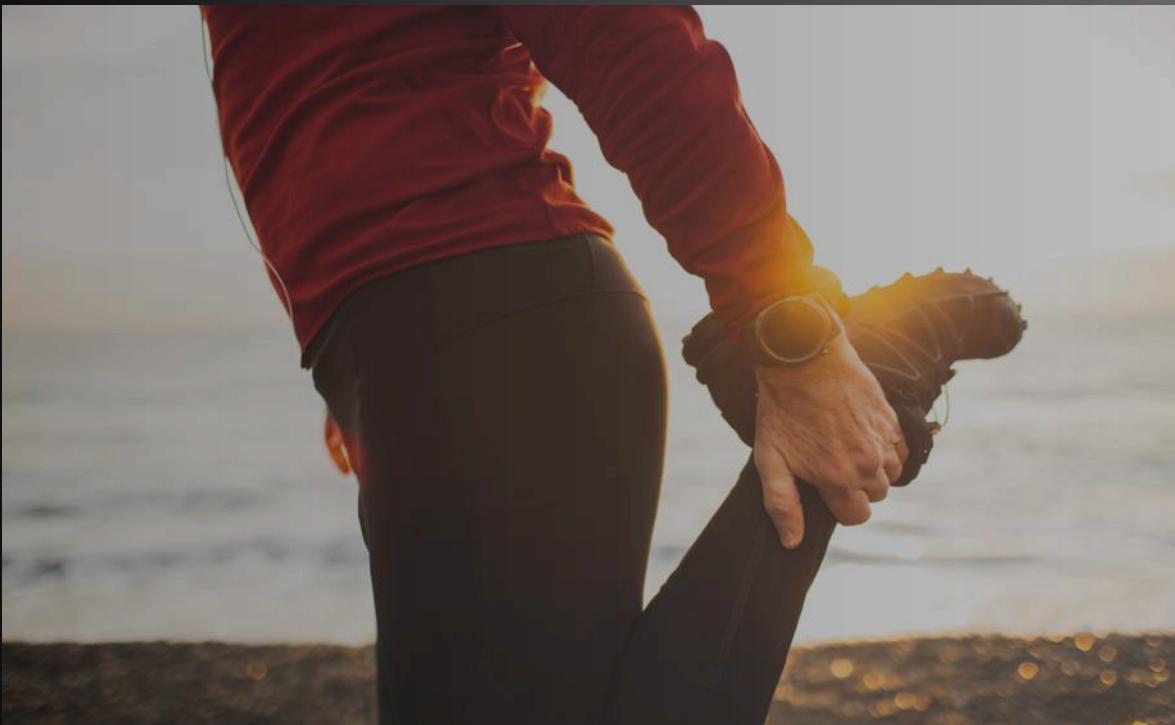


VITAFIT

RISE AND NEVER QUIT

2TPCM-MAACHER LYCÉE
Entreprise d'apprentissage





Notre entreprise agit dans le domaine du bien-être et du fitness, en proposant des plans d'entraînement personnalisés et des recettes saines, pensées pour améliorer durablement la santé et la forme de nos clients.

Nos collaborateurs

Chez nous, chaque membre de l'équipe travaille par passion pour le bien-être, le sport et une vie plus saine. Chacun apporte ses compétences uniques – qu'il s'agisse de coaching, de nutrition ou de création de contenu – pour faire grandir notre projet commun.

PRÉSENTATION DES PRODUITS ET PHILOSOPHIE

Chez VITAFIT Sàrl., nous croyons fermement au pouvoir du mouvement, de la discipline et du bien-être pour transformer des vies. Inspirés par l'adage "Mens sana in corpore sano" – un esprit sain dans un corps sain – nous avons créé bien plus qu'un simple service d'abonnement: une communauté engagée, soudée autour de la santé, du sport et du développement personnel.

Notre mission est d'accompagner chacun de nos membres dans son évolution physique et mentale, en fournissant les outils, la motivation et l'énergie nécessaires pour avancer, jour après jour. À travers nos quatre packs d'abonnement, nous répondons aux besoins et aux objectifs de chacun, du débutant motivé au sportif aguerri :

- Starter Pack : un accès aux plans d'entraînement adaptés à tous les niveaux.
- Standard Pack : les plans d'entraînement, un tapis de sport et une gourde Vitafit. Le standard Pack donne également un accès restreint à un coach personnel.
- Premium Pack : tout le contenu du Standard Pack, avec en plus: des recettes saines pour optimiser votre alimentation, une montre de sport - connectée avec suivi de santé et analyse des données, et un accès illimité à un coach personnel.

Plus qu'un produit, nous proposons un style de vie. Chaque membre rejoint un mouvement basé sur l'engagement, la constance et la volonté de se dépasser. Ensemble, nous formons une communauté positive et résiliente, poussée par une devise forte :

RISE AND NEVER QUIT.

STARTER PACK

LIVE FIT



Fonctionnalités d'entraînement

- Développer la force
- Améliorer l'endurance
- Atteindre l'équilibre
- Mesurer les progrès

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Haut du corps			Bas du corps	Cardio		Full Body	
1 ^{re} semaine							
2 ^e semaine	-Développé couché -Pressé poitrine -Élevation Frontale -Face Pulls -Tirage vertical -Butterfly	Pause	-Squats -Pressé à jambes -Extension des jambes -Flexion des jambes -Soulèvement de terre -Hip Thrusts -Stepback	-Burpees -Mountain Climber -Tapis de course -stepper -s'étire	Pause	-Pompes -Développé Épaules -Élevation Latérale à la Poule -Extension Triceps assise -Curl biceps à la barre -Squats	Pause
3 ^e semaine	-Curl biceps assis -Curl biceps à la barre EZ -Butterfly Reverse						
4 ^e semaine							



Engagement musculaire pour développer la force



Permet de fixer des objectifs et de se challenger pour progresser



Améliorer l'endurance à chaque séance

120.00 €

STANDARD PACK

LIVE FIT



Fonctionnalités d'entraînement

- Développer la force
- Améliorer l'endurance
- Atteindre l'équilibre
- Mesurer les progrès

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Haut du corps			Bas du corps	Cardio		Full Body	
1 ^{re} semaine							
2 ^e semaine							
3 ^e semaine	-Développé couché -Pressé poitrine -Élevation Frontale -Face Pulls -Tirage vertical -Butterfly -Curl biceps assis -Curl biceps à la barre EZ -Butterfly Reverse	Pause	-Squats -Pressé à jambes -Extension des jambes -Flexion des jambes -Soulèvement de terre -Hip Thrusts -Stepback	-Burpees -Mountain Climber -Tapis de course -stepper -s'étire	Pause	-Pompes -Développé Épaules -Élevation Latérale à la Poule -Extension Triceps assise -Curl biceps à la barre -Squats	Pause
4 ^e semaine							



Engagement musculaire pour développer la force



Permet de fixer des objectifs et de se challenger pour progresser



Améliorer l'endurance à chaque séance

170.00 €

PREMIUM PACK

LIVE FIT



Fonctionnalités d'entraînement

- Développer la force
- Améliorer l'endurance
- Atteindre l'équilibre
- Mesurer les progrès

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Haut du corps		Bas du corps	Cardio		Full Body	
1 ^{ère} semaine						
-Développé couché -Pressé poitrine -Élevation Frontale -Face Pulls -Tirage vertical -Butterfly -Curl biceps assis -Curl biceps à la barre EZ -Butterfly Reverse	Pause	-Squats -Presse à jambes -Extension des jambes -Flexion des jambes -Soulèvement de terre -Hip Thrusts -Stepback	-Burpees -Mountain Climber -Tapis de course -stepper -s'étirer	Pause	-Pompes -Développé Épaules -Élevation Latérale à la Poule -Extension triceps assise -Curl biceps à la barre -Squats	Pause
2 ^e semaine						
3 ^e semaine						
4 ^e semaine						



Engagement musculaire pour développer la force



Permet de fixer des objectifs et de se challenger pour progresser



Améliorer l'endurance à chaque séance

290.00 €

VITAFIT

LISTE DES PRIX

STARTERPACK

€120,00/MOIS

- Plans d'entraînement

STANDARDPACK

€170,00/MOIS

- Plans d'entraînement
- Tapis de Sport
- Gourde
- Accès restreint sur personal coach

PREMIUMPACK

€290,00/MOIS

- Plans d'entraînement
- Tapis de Sport, Gourde
- VitaFit Montre , Recettes
- Personal Coach - accès illimité

YOUR VITAFIT FOOD PLAN

EAT FIT



Une alimentation saine n'est pas un détail, c'est un pilier : elle construit un corps fort et un esprit équilibré. Nous sommes ce que nous mangeons."

C'est pour ça que Vitafit crée des recettes personnalisées, adaptées à ton plan d'entraînement, pour nourrir tes muscles, ton énergie... et ta motivation.

Petits déjeuners sains, plats du midi, snacks avant l'entraînement et dîners équilibrés : on s'occupe de tous tes repas.

Nos recettes sur mesure sont pensées pour te donner de la force, soutenir ton entraînement et aider ton corps à mieux récupérer, du matin au soir.

ABONNES - TOI À NOS RECETTES VITAFIT





Protein Toast

Poulet Avocat Toast Haute tenue en Protéines



150 g de filet de poulet



4 tranches de pain protéiné



1 avocat



½ citron



un peu de sel et de poivre



1 oignon

Valeurs nutritionnelles par tranche :

16 g de protéines 11 g de glucides 9 g de lipides 181 kcal

Recette de burger low carb



250 g de viande hachée de bœuf



200 g de salade iceberg



50 g concombre



2 cornichons



1/4 d'oignon rouge



épices au choix

Sauce pour burger faible en glucides



100 g de yaourt (0% de matière grasse)



2 c. à soupe d'huile de comchons



2 c. à thé concentré de tomate



Valeurs nutritionnelles par portion

79 g

Protéine

13 g

Fibres

15 g

Grasses

523 kcal

YOUR VITAFIT SUPPLEMENTS



Pour compléter nos plans alimentaires et d'entraînement, nous avons choisi de nous associer à Naway Supps, une marque luxembourgeoise spécialisée dans les compléments 100 % végétaux.

Leurs produits sont élaborés à partir d'ingrédients naturels, véganes, sans lactose, sans gluten et sans soja, ce qui les rend particulièrement intéressants pour tous ceux qui recherchent une solution saine et bien tolérée pour soutenir leur performance et leur santé.

Grâce à ce partenariat, nous pouvons te proposer des protéines, vitamines et créatine de haute qualité, qui s'intègrent parfaitement à nos recettes sur mesure et à ton plan d'entraînement.

**ABONNES - TOI À NOS COMPLÉMENTS DE SPORT POUR
ATTEINDRE PLUS FACILEMENT TES OBJECTIFS**

naway⁺
plant-based supplements



YOUR VITAFIT SHOP

SHOP FIT



STARTER PACK
LIVE FIT
120€/MONTH

STANDARD PACK
LIVE FIT
170€/MONTH

PREMIUM PACK
LIVE FIT
290€/MONTH



75 €



20 €



85 €



300 €



TSHIRT 60 €



SHORT 45 €

YOUR VITAFIT SHOP

SHOP FIT



PULLOVER 95 €



PANTALON 75€



BANDES DE RÉSISTANCE: XX€



DUMBBELL 150€



SHAKER 20 €



SAC DE SPORT 75 €



PROTÉINES CÉRÉALES ET
CANNELLE 28,50 €



PROTÉINES LAIT DE COCO
ET AMANDES 28,50€



PROTÉINES AU CHOCOLAT
28,50 €

YOUR VITAFIT SHOP

SHOP FIT



PRÉTINES COOKIES &
CREAM 28,50€



PROtéINES VANILLA ICE
CREAM 28,50€



PROtéINES CARAMEL MACCHIATO
28,50€



CREATINE 19,50 €



VITAMINES 34,50 €



CLEAR + PROtéINES
PEACH ICE TEA 31,50€



CLEAR + PROTEIN
REDBERRY MOJITO
31,50€



BOOST + STIM FREE
TROPICAL THUNDER
34,5€



BOOST + STIM FREE
TROPICAL THUNDER
34,5€

YOUR VITAFIT SHOP

SHOP FIT



CREATINE & PROTÉINES PACK 39,99€



**CHAUSSURES DE SPORT
160€**



CHAUSSURES DE SPORT 160€



**CHAUSSURES DE COURSE
160€**



GANTS DE FITNESS 15€

VITAFIT

CGV



1. Commandes & Paiement

Prix exprimés en euros, toutes taxes comprises (TTC).

Paiement par virement bancaire uniquement :

- Lux Banque – IBAN : LU18 9016 4052 2921 0000
- Condition de paiement
- En cas d'abonnement : Il est recommandé de mettre en place un ordre permanent du montant respective
- Les prix des articles de sport (t-shirt, chaussures, haltères, bandes élastiques) sont indiqués en euros TTC.
- VITAFIT se réserve le droit de modifier ses tarifs à tout moment, sans préavis.
- Toute commande doit être passée par courrier électronique ou marketplace et sera traitée dans un délai de 7 jour ouvrable à compter de sa réception.
- En cas d'indisponibilité d'un article, le client sera informé de la nouvelle date de livraison dans un délai maximum de 4 jours ouvrables par mail.
- Nos factures sont payables sous 30 jours à compter de la réception.

2. Annulation d'un contrat

- En cas de résiliation du contrat, le client reste tenu de régler jusqu'à 6 mois d'abonnement en total: 6 mois est la durée minimale de notre abonnement.

3. Retours & Remboursements des vêtements sportifs

- Anomalies (articles manquants ou endommagés) à signaler par lettre recommandée dans les 2 jours suivant la livraison.
- Toute réclamation doit être notée sur le bon de réception.
- Retours acceptés dans un délai de 30 jours après la commande, sous condition de contrôle.

4. Confidentialité

- Données personnelles traitées selon notre politique de confidentialité et le RGPD.

5. Droit applicable

- Droit luxembourgeois

NOUS AVONS HÂTE DE VOUS CONSEILLER



δ



:VitaFit2tpcm

Votre Équipe

VITAFIT

Loris PINTO

Erna SULEJMANI

Jim MELO

Tatiana BRANCO

Anis DURMISI

Cátia SOUSA TELES

Bryan HERMES

Clarissa TURSI

Yvan COSTA

Soraia LEONARDO

Ayrton DOS SANTOS

Soraya GONÇALVES

Jack KRBEC

Samuel GONÇALVES

Mikhail KOSTIN

David OLIVEIRA SANCA

Diogo TEXEIRA

Professeur:

Martina PROSPERI

Maacher Lycée Grevenmaacher

18 Rue de Muenschecker

L-6760 Grevenmacher