

All Champs

LES STAGES FITNESS EN CLASSE VIP



Lou Lefebvre, la coach genevoise, organise désormais des stages fitness partout dans le monde. Prochaine destination : Bali.

Pour ceux qui ne la connaîtraient pas, Lou est l'ancienne responsable du club Opéra à Genève. Coach dans des salles premium, elle a créé les Summer Champs et Winter Champs, des stages d'une semaine avec des cours chaque jour et un objectif de résultats sur la performance sportive et le remodelage de la silhouette. Elle a également créé sa méthode : PyroFlow (mélange de Hiit/Pilates/Yoga/Stretching d'1h30) et a développé le blog « Toutes des Championnes », qui valorise les sportives. Elle propose donc aujourd'hui « All Champs » des séjours en France et à l'étranger, en week-end prolongé ou d'une semaine, toujours en petits groupes pour décrocher du quotidien et utiliser le sport, l'immersion nature et la nutrition saine pour les ramener chez eux en pleine vitalité. Chaque voyage accueille autant d'hommes que de femmes, quel que soit l'âge, quel que soit le niveau.

Trois questions à Lou Lefebvre

Qu'est-ce qui distingue All Champs des autres autres voyages, stages, retraites, etc. ?

La plupart des prestataires de voyages sportifs proposent en général un même type de produit. Par exemple, des séjours uniquement sur le thème du yoga (le plus souvent), ou uniquement sur le thème du surf... Bref, on retrouve souvent une seule discipline sportive. Chez All Champs, les thèmes sont ultra variés ! Vous pourrez tout aussi bien vous booker un voyage surf et fitness à Furteventura qu'un trip bien-être yoga et massage à Bali. Certains des voyages sont même une combinaison de trois voire quatre activités sportives. Bref, il y en a pour tous les goûts.

Quel est le « plus » Lou Lefebvre ?

Mon énergie et ma rigueur. Assurément. Une énergie et une rigueur que je donne avec passion et qui ne sont pas prêtes de faiblir. Depuis 12 ans que je fais ce métier, j'ai eu la chance d'avoir beaucoup de feedback de mes clients. Ma passion infinie pour mon métier de coach et mon enthousiasme sans limites sont certainement les qualités qui m'ont été attribuée le plus. Je pense que j'ai toujours eu un esprit de leader et c'est aussi ma façon de gagner une confiance sans faille de mes élèves car ils savent qu'ils peuvent compter sur moi. Que mon implication et mon engagement c'est de les amener à des résultats.

Qu'attendez-vous de cette aventure ?

Mon métier de base est de guider les gens vers une santé meilleure, de leur permettre de créer de l'endorphine et de se sentir plus heureux, je pense que cette passion ne me quittera jamais. Concernant mon entreprise, je me souhaite évidemment du succès mais au final, je sais pertinemment que cela dépendra uniquement de moi. « Se souhaiter » comme attendre quelque chose qui tombera du ciel n'a aucun sens à mes yeux, il n'y a que la persévérance et le travail qui comptent ! J'ai besoin de vibrer, entreprendre, prendre des risques, innover, inventer ! L'échec ne me fait pas peur car je suis persuadée que les grandes réussites sont l'aboutissement de projets qui ont connu maints échecs.

Attention au départ

Bali (25 avril - 2 Mai 2020)

Tarifs tout inclus entre 2 300€ et 2 950€

Plus d'informations sur : <https://www.allchampsbylou.com/fr>