

DOSSIER DE PRESSE

Dernière mise à jour : 04 avril 2011

Programme
personnalisé



Entraînement
en salle



Cours pour
50 ans et plus



Programme
maintien



Cours en
plein air



Gym
postnatale



Plan
d'amaigrissement



kinésiologie,
massage



Gym
prénatale



Cours en
groupe



www.clubgyo.com

62, rue du Pont Amqui 418 629-6355



Sommaire

Bio de Mélanie Lebrun.....	Page 2
Présentation du Club Gyo.....	Page 2
Article Avant-Poste 26 avril 2006.....	Page 3-4
Article La Vie rurale 30 avril 2006.....	Page 5
Article Avant-Poste 21 mai 2006.....	Page 6
Article Revue Actualité industrielle.....	Page 7
Article Avant-Poste 18 novembre 2008.....	Page 8
Blog de Cathy Lefrancois 22 novembre 2008.....	Page 9
Article Avant-Poste 9 décembre 2008.....	Page 10
Article Avant-Poste 13 janvier 2009.....	Page 11
Article Avant-Poste 7 février 2011.....	Page 12-13

Biographie de Mélanie Lebrun

Née dans une famille d'entrepreneurs et entraînée dans le monde de la compétition sportive dès l'âge de 7 ans. Mélanie était prédestinée à devenir entrepreneure dans le domaine de la santé et du sport. Faits saillants : En 95, Mélanie représente le Québec aux Jeux du Canada en ski-de-fond. La même année, sa mère Diane Bouchard représente le Canada au Championnat du monde de ski-de-fond à Calgary et sa sœur Chantal représente l'Est-du-Québec aux Jeux du Québec. Telle mère, telles filles ! Après un D.E.C. en sciences humaines et des études en naturopathie, elle ouvre sa clinique Action Santé en 2001. Elle se fera connaître auprès du public par ses cours de Cardio Tae boxe très populaires dans la Vallée. Après une demande de plus en plus croissante auprès de sa clientèle, elle décide d'ouvrir, en 2004, un studio de cours de groupe à Amqui. L'ambition et la volonté de Mélanie d'apporter de nouveaux services dans la Vallée la motivera d'entreprendre son projet d'ouvrir un centre d'entraînement. Club Gyo naîtra en 2005 ! En 2006, Mélanie remporte le prix de L'entrepreneure féminine de l'année au concours Québécois région Bas-St-Laurent. Depuis ce temps, elle travaille d'arrache pied pour développer son entreprise. Le club Gyo se distingue des autres gym par la promotion de la santé au niveau préventif et éducationnel. L'objectif principal est d'augmenter la qualité de vie des matapédiens. Son implication sociale se résume à développer des services qui touchent un plus large publique, afin de rendre accessible l'entraînement peu importe l'âge, la classe sociale ou la santé physique et mentale de l'individu. Un être en santé est un être bien dans sa peau, heureux et qui fait face plus facilement aux épreuves de la vie. L'idéalisme de Mélanie se propage dans la vallée. Il s'agit de regarder sa clientèle sortir de son centre avec un large sourire. Ce qui fait sa plus grande satisfaction !

Présentation du Club Gyo

Fondé en 2005, le club Gyo est un studio de santé qui véhicule les saines habitudes de vie dans un but préventif. L'exercice physique par l'entraînement cardio vasculaire et musculaire sur appareils, les cours en groupe en salle ou en plein air en sont de bons exemples. Dans le but d'aider notre clientèle, nous offrons des services qui traitent les problèmes de santé tels que l'obésité, l'hypertension, les douleurs chroniques, les problèmes posturaux, les maux de dos et les faiblesses musculaires.

Depuis sa fondation, le Club Gyo s'est donné comme mission de s'impliquer dans la collectivité afin d'améliorer la santé physique et mentale des matapédiens.

Vous trouverez dans les pages suivantes les articles parus au fil des ans.

ARTICLE AVANT-POSTE - 26 AVRIL 2006

Concours québécois en entrepreneuriat

La Matapédia et la CSMM couronnent leurs lauréats locaux

Le Concours québécois en entrepreneuriat célèbre, pour une huitième année, l'audace et le leadership de jeunes qui se distinguent par le biais de projets d'affaires. Or, la Commission scolaire des Monts-et-Marées ainsi que le Centre matapédien d'études collégiales et le Centre local de développement de la Matapédia couronnent cette année 17 gagnants locaux, tant dans la catégorie *Entrepreneuriat étudiant* que dans le volet *Création d'entreprise*.

Volet étudiant

Les établissements de la Commission scolaire des Monts-et-Marées ont déposé cette année 172 projets admissibles au Concours québécois en entrepreneuriat comparativement à 170 l'an dernier. « Les projets ont commencé plus tard cette année à cause des moyens de pression exercés en début d'année, mais nous avons été agréablement surpris de la participation. », indique Sandra Théberge, directrice adjointe au service des Ressources éducatives. La Commission scolaire des Monts-et-Marées comptera 13 projets en nomination au gala régional. Les établissements participants se partageront en outre près de 120 000 \$ en provenance du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, qui participe ainsi au développement d'une culture entrepreneuriale dès l'âge scolaire.



Au Centre matapédien d'études collégiales, on se dit satisfait de la participation. « Le nombre de projets reçus est égal à l'an dernier. Nous sommes toujours étonnés de voir la qualité des projets, la créativité et l'innovation de nos élèves. », précise monsieur André Fournier, directeur de CMÉC. Le projet ayant raflé le premier prix au niveau local, soit *Le goût de la région*, du club entrepreneur, sera maintenant étudié par les jurys régionaux.

Volet création d'entreprise

Un projet matapédien sera en nomination au volet création d'entreprise du Gala régional du Concours québécois en entrepreneuriat. Il s'agit d'un projet de centre d'entraînement et de mise en forme, soit le Club Gyo d'Amqui, ouvert depuis septembre 2005.

« Dans le contexte actuel d'épidémie d'obésité en Amérique du Nord en général et au Québec en particulier, ce projet est totalement en lien avec les actions à prendre afin de contrer ce fléau. C'est un très bon projet afin d'aider les gens à prendre leur santé en main. Vous y trouverez des entraîneurs compétents et dévoués qui auront à coeur de vous aider à atteindre vos objectifs. Nous souhaitons au Club Gyo la meilleure des chances au Gala régional », a indiqué M. Gaétan Henley du CLD de La Matapédia, responsable local volet création d'entreprise.

La suite

Les gagnants locaux passent maintenant à la prochaine étape, c'est-à-dire au volet régional de la compétition. Le dévoilement des gagnants se tiendra à Mont-Joli le 5 mai. L'an dernier, les élèves de premier cycle de l'école Saint-Rosaire ont raflé un prix au niveau régional de la compétition.

VOLET CRÉATION D'ENTREPRISE

Services

Le Club Gyo - Amqui - Mélanie Lebrun

Le Club Gyo est un centre de conditionnement physique complet. On y trouve des techniciens compétents et dévoués, que ce soit pour une évaluation de la condition physique, monter un programme personnalisé ou même, supporter le client dans son entraînement. On peut également s'y procurer des jus santé, de l'eau en bouteille et divers produits de suppléments. Les appareils disponibles sont variés, permettent de développer tous les différents groupes de muscles. Le client peut y aller à son rythme, seul ou en groupe, dans une atmosphère rythmée et respectueuse de ses capacités.

Le Club Gyo gagnant

(DL) Un seul projet d'entreprise sera en nomination au Gala régional. Il s'agit du Club Gyo, un centre de conditionnement physique complet situé sur la rue Du Pont à Amqui. L'entreprise sera en nomination dans la catégorie Services. Elle a ouvert ses portes le 12 septembre 2005, compte 4 employés et déjà 350 membres après 7 mois d'opération.

«C'est plus que l'objectif fixé au départ, affirme la promotrice et propriétaire Mélanie Lebrun. La clientèle est diversifiée. Il y a plus de femmes que je pensais et plus de personnes retraitées, ce qui donne comme résultat que les gens sont plus à l'aise à venir au gym.»

ARTICLE AVANT-POSTE - 30 AVRIL 2006

Concours québécois en entrepreneuriat : La Matapédia couronne ses gagnants

Eric Robert

Mots clés: Matapédia , Bas-Saint-Laurent ,
Commerce , Jeunesse



LA VIE RURALE – 30 Avril 2006

La Commission scolaire des Monts-et-Marées, le Centre matapédien d'études collégiales et le Centre local de développement de la Matapédia couronnent cette année 17 gagnants locaux aux Concours québécois en entrepreneuriat, tant dans la catégorie Entrepreneuriat étudiant que dans le volet Création d'entreprise.

Volet création d'entreprise

Un projet matapédien sera en nomination au volet création d'entreprise du Gala régional du Concours québécois en entrepreneuriat. Il s'agit d'un projet de centre d'entraînement et de mise en forme, soit le Club Gyo d'Amqui, ouvert depuis septembre 2005.

« Dans le contexte actuel d'épidémie d'obésité en Amérique du Nord en général et au Québec en particulier, ce projet est totalement en lien avec les actions à prendre afin de contrer ce fléau. C'est un très bon projet afin d'aider les gens à prendre leur santé en main. Vous y trouverez des entraîneurs compétents et dévoués qui auront à coeur de vous aider à atteindre vos objectifs. Nous souhaitons au Club Gyo la meilleure des chances au Gala régional », a indiqué Gaétan Henley du CLD de La Matapédia, responsable local volet création d'entreprises.

Les gagnants locaux passent maintenant au volet régional de la compétition. Le dévoilement des gagnants se tiendra à Mont-Joli le 5 mai. L'an dernier, les élèves de premier cycle de l'école Saint-Rosaire ont raflé un prix au niveau régional de la compétition.

Volet création d'entreprise

Le Club Gyo - Amqui - Mélanie Lebrun Le Club Gyo est un centre de conditionnement physique complet. On y trouve des techniciens compétents et dévoués, que ce soit pour une évaluation de la condition physique, monter un programme personnalisé ou même, supporter le client dans son entraînement. On peut également s'y procurer des jus santé, de l'eau en bouteille et divers produits de suppléments. Les appareils disponibles sont variés, permettent de développer tous les différents groupes de muscles. Le client peut y aller à son rythme, seul ou en groupe, dans une atmosphère rythmée et respectueuse de ses capacités.

ARTICLE AVANT-POSTE - 21 MAI 2006

Meilleure entrepreneure féminine

Mélanie Lebrun du Club Gyo d'Amqui a pour sa part remporté le prix pour la catégorie Entrepreneuriat féminin du Concours québécois en entrepreneuriat. "C'est vraiment apprécié et très motivant de se retrouver avec des gens qui partagent eux aussi des rêves et des projets d'entreprises. C'est valorisant d'être reconnue par des gens qui connaissent ça", raconte Mélanie qui a reçu une bourse de 1000\$. Sa candidature n'a toutefois pas été retenue pour le Gala national. Le Club Gyo était inscrit dans la catégorie "Services" où l'on retrouvait le plus de dossiers d'entreprises. Sur la photo, Manon Richard du Fonds d'accompagnement et d'investissement régional pour entrepreneures remet une plaque à Mélanie (à droite).

L'avant-poste, dimanche 21 mai 2006



Manon Richard du Fonds d'accompagnement et d'investissement régional pour entrepreneures remet une plaque à Mélanie (à droite).

ARTICLE REVUE ACTUALITÉ INDUSTRIELLE

Le Club Gyo d'Amqui

Être en forme, c'est augmenter sa qualité de vie!

Fondé en septembre 2005 par Madame Mélanie Lebrun, le Club Gyo a pris un envol fulgurant. Il compte déjà plus de 350 membres qui sont accueillis dans un vaste local moderne situé sur la rue du Pont, à Amqui. En plus d'un équipement complet de musculation et de cardio-vasculaire, on y retrouve une équipe d'entraîneurs dynamiques, professionnels et inspirants. Chaque nouveau membre rencontre un kinésiologue qui évalue sa condition physique, détermine les objectifs à atteindre et les moyens d'y parvenir. Il assure un suivi régulier par la suite.



« Un employé en bonne forme physique est un employé plus heureux et moins absent du travail. C'est prouvé! » affirme Mélanie. « C'est pourquoi nous invitons les entreprises à nous contacter pour une évaluation de la situation. Pour les groupes de 10 personnes ou plus, nous offrons des forfaits avantageux et des programmes d'entraînement adaptés aux besoins des personnes et des entreprises. Dans certains cas, les frais de cours peuvent être remboursés par les assurances. Souvent, les Mutuelles de prévention accordent des rabais de primes et les dépenses payées par l'entreprise peuvent être déduites des revenus jusqu'à concurrence de 1000 \$ comme « cadeaux aux employés ». S'occuper de sa bonne forme physique, c'est se faire un magnifique cadeau! » termine Mélanie. Malgré sa très jeune existence, le Club Gyo d'Amqui a déjà remporté le prix Concours québécois en entrepreneuriat 2006 accordé par le CLD Matapédia, dans la catégorie Création d'entreprise. Félicitations!

Source :

http://www.actualiteindustrielle.com/revues/vol6no2_matapedia/pub/page_19.htm

ARTICLE AVANT-POSTE - 18 NOVEMBRE 2008



Photo: Dave Lavoie

La culturiste de renommée mondiale, Cathy Lefrançois, était de passage à Amqui cette fin de semaine. Elle venait tourner une vidéo promotionnelle d'entraînement où elle fera entre autres connaître sa région natale. Elle s'est arrêtée au club Gyo (propriété de son ancienne coéquipière de patinage de vitesse Mélanie Lebrun) pour filmer quelques séquences et elle en a profité pour prendre des photos avec les gens présents et signer des autographes. Championne de plusieurs concours, Cathy a terminé en 6e place cette année à Miss Olympia. Elle compte bien remporter la prochaine édition qui sera disputé en Ohio en mars 2009. La vidéo de Cathy sera diffusée ultérieurement sur son site web au www.cathypriest.com

BLOG DE CATHY LEFRANÇOIS - 22 NOVEMBRE 2008

Written by Cathy Lefrançois

Saturday, 22 Novembre 2008



Hello Everybody

Sorry if it took long to write, I needed to defrost my brain which had been freezing for a couple of weeks in Quebec lol.

I am working a lot to finalize a lot of the projects we started in 2008. Now time is coming so fast , its time for to get ready again for the Arnold's 2009. I started diet already, Monday was the day where I put away all the M&M and ice cream and the crunch crunch stuff that I like a lot :(

We are working on the photo's from the weeks in Canada, so they should be up shortly, Hopefully, because myself I can't wait to see my family again. My 2 sisters and brother was so great we had a lot of fun to talk. All their kid's...Wow this was so wonderful to see how happy they are.

I trained at GYO CLUB, the first gym I touched some weight!!! The new owner is Melanie Lebrun, a girl I did speed skating with a long time ago. Now she's taller then me. Her mom is who you see on the left. She is a really great exemple she was the best skating (ski de fond) au Quebec now she going to do the world series. She impress me .. good look to her.

I got the chance to meet my cousin, when I left Amqui she was a baby, now she's 18. Look at her hummm,I think she's going to take my place when i retire!! lol Christina is her name. She's so beautiful, hopefully one day she comes in California and do some show :)

Cathy :)

ARTICLE AVANT-POSTE - 9 DÉCEMBRE 2008

Pour en finir avec les stéréotypes

DAVE LAVOIE

Actualités - 9 décembre 2008 à 10:35:21

Selon Mélanie Lebrun du Club Gyo d'Amqui, beaucoup trop de gens ont une idée stéréotypée de l'entraînement en salle.

En fait, l'entraînement en salle n'est pas seulement une affaire de gars avec des gros bras, qui font du culturisme. « Oui il y en a, mais très peu. Cela ne représente même pas 1 % de notre clientèle, rapporte Mélanie. La majorité des gens viennent au Club Gyo faire de l'entraînement pour se mettre en forme et plusieurs pour perdre du poids. Environ 75 % de nos membres sont des femmes ».

Depuis trois ans, le centre de conditionnement a vu passer 1000 membres, dont 300 sont toujours actifs et il n'est pas question d'abandonner pour Mélanie et son équipe, malgré la crise économique. La jeune entreprise est en pleine expansion et a procédé à l'achat de nouveaux équipements dans l'année. « Nous sommes là pour rester », affirme Mélanie qui n'a rien à envier aux studios de gym de Rimouski.

En vie grâce à la diversification

Pour réussir à survivre dans un milieu comme La Matapédia, le Club Gyo a dû se diversifier. Il offre des cours de groupe aux personnes âgées, aux personnes souffrant de douleurs chroniques et organise des activités extérieures avec le Club plein air. De plus, un bar santé sert boissons énergisantes et barres tendres santé au lieu de chips et de bières. Le Club organise aussi des promotions spéciales. L'an dernier, le programme *Métamorphose*, tenu au printemps, a permis à 70 femmes de perdre entre 20 et 85 livres et de courir la chance de gagner des prix.

La première fois

Autre stéréotype, pratiquement personne n'est habillé en costume en lycra ou en tenu moulante, comme on voit dans certains films. « Tu arrives ici habillé comme lorsque tu sors dehors pour faire de l'activité, avec un t-shirt et un coton ouaté », rassure Mélanie. À leur première visite, les gens ne sont pas laissés à eux-mêmes. Des employés les guident et leur montrent comment fonctionnent les différents appareils.

ARTICLE AVANT-POSTE - 13 JANVIER 2009

Résolutions: L'exercice est à l'honneur

LUCIE ROSE LÉVESQUE

Actualités - 13 janvier 2009 à 11:43:58



Photo: L'Avant-Poste, Lucie Rose Lévesque

Après avoir fait plusieurs excès pendant le temps des fêtes, vient l'heure de prendre des résolutions. Celle qui revient le plus souvent est sans aucun doute : faire de l'exercice.

Depuis le début janvier, les matapédiens se sont précipités dans les gyms pour se remettre en forme après les repas de cipailles, de dinde et de tourtières. Au Club Gyo d'Amqui, on remarque une augmentation des nouvelles inscriptions et aussi du nombre de renouvellement d'abonnement depuis une semaine. « L'an passé, il y avait eu une hausse, mais elle n'était pas aussi rapide que cette année », indique Mélanie Lebrun propriétaire, conseillère santé et entraîneure du Club. Elle a remarqué que les gens ont décidé cette année de se prendre en main rapidement, pas seulement pour améliorer leur apparence mais surtout pour les bienfaits physique et mental de l'exercice. Le même phénomène de résolutions est observé du côté du centre de musculation de la Polyvalente de Sayabec. On remarque qu'il y a beaucoup plus de gens qui s'entraînent au retour des fêtes et surtout, ils sont très motivés à atteindre les buts fixés. Au Curves d'Amqui, il y a un gros « boom » d'inscriptions nous indique l'entraîneure Josée Lauzier. « Ça commence fort, mais on va probablement en perdre un peu en cours de route ». Là aussi la motivation est à son comble.

Relâchement

Habituellement, les inscriptions dans les Clubs sportifs diminuent à partir de la mi-février puisque les gens se sont donné des objectifs trop élevés qu'ils n'arrivent pas à atteindre aussi rapidement que désiré. Espérons que ce sera différent cette année.

ARTICLE AVANT-POSTE - 7 FÉVRIER 2011

Le club Gyo solidaire au cancer

JEAN-PHILIPPE THIBAUT

Actualités - 7 février 2011 à 10:35



Pendant tout le mois de février, pour chaque inscription à un cours de groupe offert par Le club Gyo, cinq dollars seront remis à l'Association du cancer de l'Est du Québec.

Afin de soutenir la mission de l'Association du cancer de l'Est du Québec (ACEQ), le studio de santé Le club Gyo d'Amqui s'est engagé à leur verser cinq dollars pour chaque inscription à un cours de groupe, et ce, pendant tout le mois de février.

Chaque nouvel abonné à un des huit cours de groupe appuiera donc directement la lutte contre le cancer et la propriétaire du club Gyo, Mélanie Lebrun, rappelle que c'est une triste nouvelle d'une cliente qui a été l'élément déclencheur de cette démarche. « En fait, nous avons beaucoup de témoignages de gens touchés par le cancer, soit par des clients qui ont personnellement combattu la maladie ou qui ont perdu des personnes proches. Récemment, une cliente a perdu sa sœur dans l'espace d'un mois parce son cancer n'a pas été décelé à temps. Une autre de ses sœurs lutte contre le cancer du sein. À partir de ce témoignage nous avons décidé d'agir » précise-t-elle.

Mois de l'amour

Avec la Saint-Valentin qui approche et le mois de février étant celui de l'amour, le moment d'agir semblait tout indiqué pour le studio de santé. « Nous sommes proche de notre clientèle puisque nous les voyons plusieurs fois par semaine et certains liens se créent. L'idée a germé et nous nous demandions comment faire pour appuyer la cause. On a vu que ce mois-ci serait propice à un appui afin de démontrer notre solidarité et c'est ainsi que nous avons décidé de remettre les montants recueillis à l'ACEQ » ajoute-t-elle. Elle rappelle aussi que les dons recueillis sont réinvestis à 100% dans l'Est-du-Québec.

Seulement en 2010, 977 nuitées ont été enregistrées à l'Hôtellerie Omer-Brazeau pour des gens en provenance de la Vallée de la Matapédia