

# Julian Guyot, du foot à son centre de remise en forme

**La salle Extrême force de la rue des Saulniers est devenue le centre de remise en forme « JHealth and fitness » depuis début janvier avec Julian Guyot à sa tête.**

Le parcours de Julian Guyot qui a racheté le fonds de commerce est significatif de l'envergure de ce sportif investisseur, qualifié de « couteau suisse » par un connaisseur. Un papa champion cycliste, ancien coureur du Tour de France, une maman handballeuse de N1, ne pouvaient qu'engendrer un garçon qui assure que « le sport est son style de vie. »

Footballeur haut de gamme au Racing Besançon et en Suisse notamment, titulaire de diplômes nationaux de niveau 3, Julian s'est aussi affirmé au poste d'entraîneur, à Luxeuil puis à Lure où il a été directeur sportif durant 5 ans.

Formé au « Crocogym » à Vesoul en 2004-2005 comme

coach sportif, il s'est mis à son compte depuis 2010, donnant ses cours en individuel ou dans des salles. Il caressait bien le projet d'ouvrir une structure mais il y avait le foot et ses 25 ans de pratique.

Une opportunité s'est présentée à lui à Lure avec l'arrêt de la salle Extrême force. Banco. Son projet devient réalité. Il explique : « Il est rare de pouvoir exercer sa passion dans de bonnes conditions sur un bassin de vie de 20 000 habitants. Et puis, j'avais imaginé un espace nutrition qui se complétait bien avec cette activité. C'est fait ! ».

1 100 m<sup>2</sup> sont dédiés au sport où 72 machines sont à disposition avec surtout 2 coaches diplômés, Julian et Émilie Jeanney qui prodiguent les cours en se partageant le travail en parfaite harmonie.

Au menu de la salle baptisée JHealth and fitness, du sport, de la nutrition (bar à smoothies), des conseils, une gamme

textile, des cours collectifs avec musculation, cardio, biking, gym douce, pilates, health attack, kombat, pump it, spinning all road ou mountain (simulateurs de vélos en salle), tapis roulants, abdos flash, etc.

Il y a aussi du cross training dans une salle à l'étage totalement dédiée avec des entraînements coachés. Cette technique de musculation est très prisée par les pompiers, l'armée, les hockeyeurs, handballeurs ou footballeurs américains.

JHealth and fitness, rue des Saulniers, Zac de la Saline : du lundi au vendredi de 9 h à 21 h ; samedi de 9 h à 15 h. Bonus : le samedi après 13 h et le dimanche sont réservés aux événements pour redonner un côté humain à la salle des sports « afin d'en faire un lieu de vie, d'échange et de bonheur » souligne Julian qui propose une soirée carnaval le 22 février prochain.



Julian Guyot et Émilie Jeanney, des coaches pleins d'entrain.