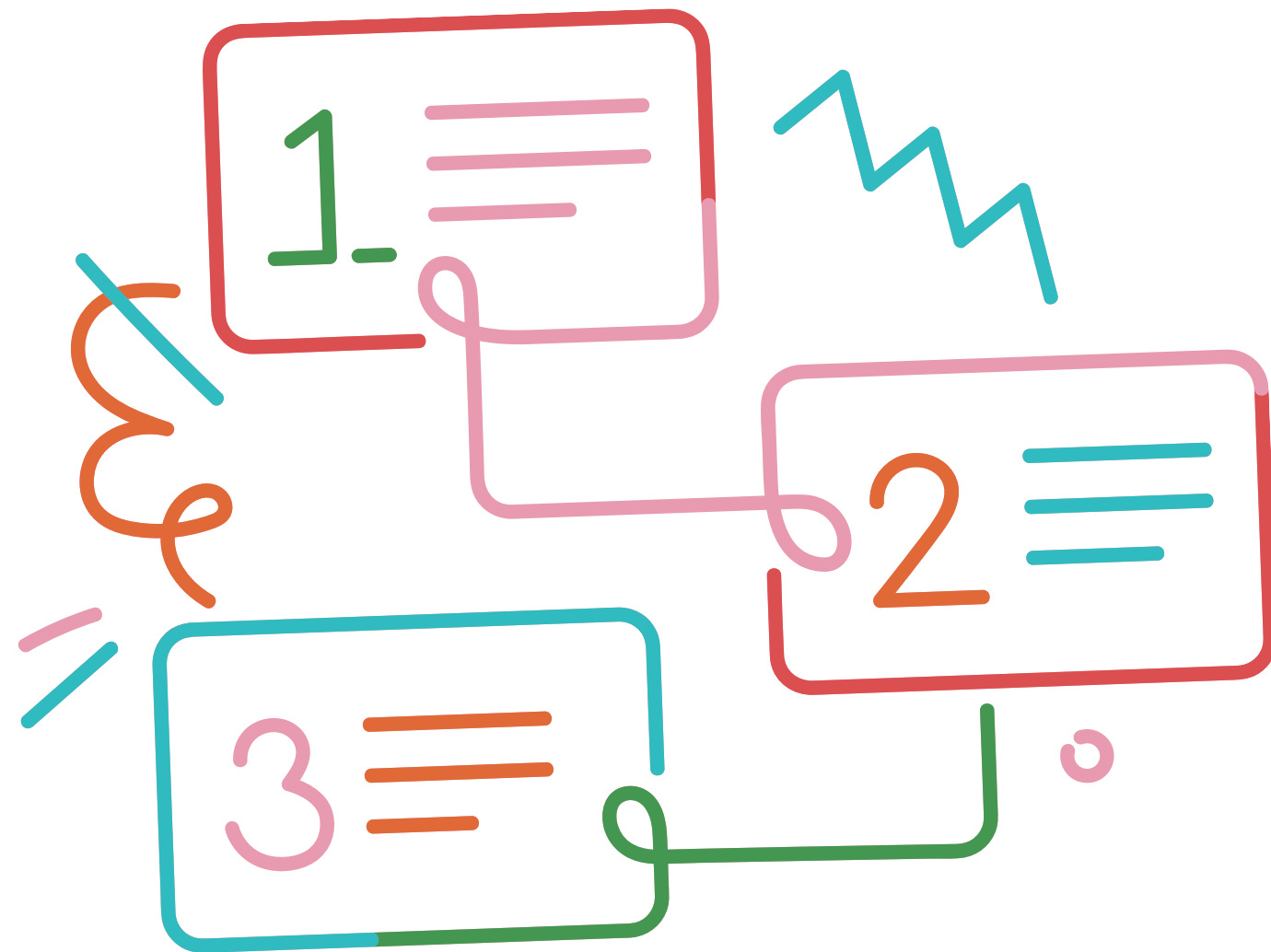


Campagne Webmarketing

FITLIFE

Sommaire



1. Contexte
2. Objectifs
3. Cibles
4. Canaux de Communications
5. Contenus
6. Planification des contenus

Contexte

Contexte : L'entreprise FitLife propose des programmes de fitness et veut promouvoir un nouveau programme.

Objectifs : Créer une campagne webmarketing pour promouvoir un nouveau programme de remise en forme en physique mais aussi en ligne.



Présentation du produit

- **Un programme de fitness** spécialement dédié aux **femmes enceintes**
 - Dès le début de la grossesse et plusieurs mois après
 - **Objectif** : Garder une activité physique même pendant la grossesse
 - **2 tarifs** : Sur place, ou en ligne (le tarif sur place permet de suivre aussi les cours en ligne)

 - **Boutique en ligne** qui permet de s'équiper pour pouvoir suivre le programme depuis chez soi
 - Possibilité de suivre à différents moments son **parcours personnalisé** via le site et une **newsletter régulière**
 - **Plusieurs agences** en France
- Tarif : 30€/mois sur place et 20€/mois en ligne

Objectifs de la campagne



Notoriété

Faire connaître le nouveau programme

Ventes

Générer des ventes du programme

Image

Renforcer l'image de la marque

Cibles

Cœur de cible

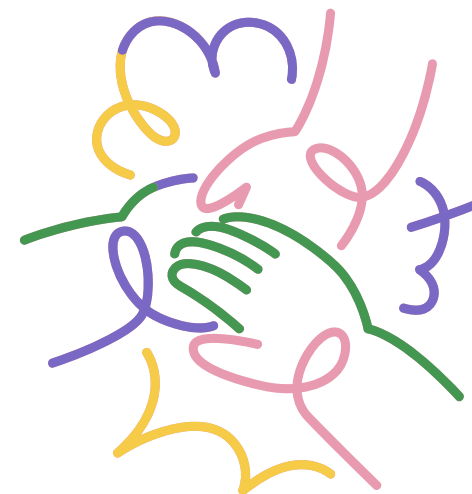
Femmes enceintes entre
35 et 45 ans

Cible principale

Femmes enceintes,
accompagnement de la
grossesse et remise en
forme post partum

Cible secondaire

Femmes entre 45 et 60
ans qui veulent
maintenir leur forme
physique malgré
l'évolution de leur corps



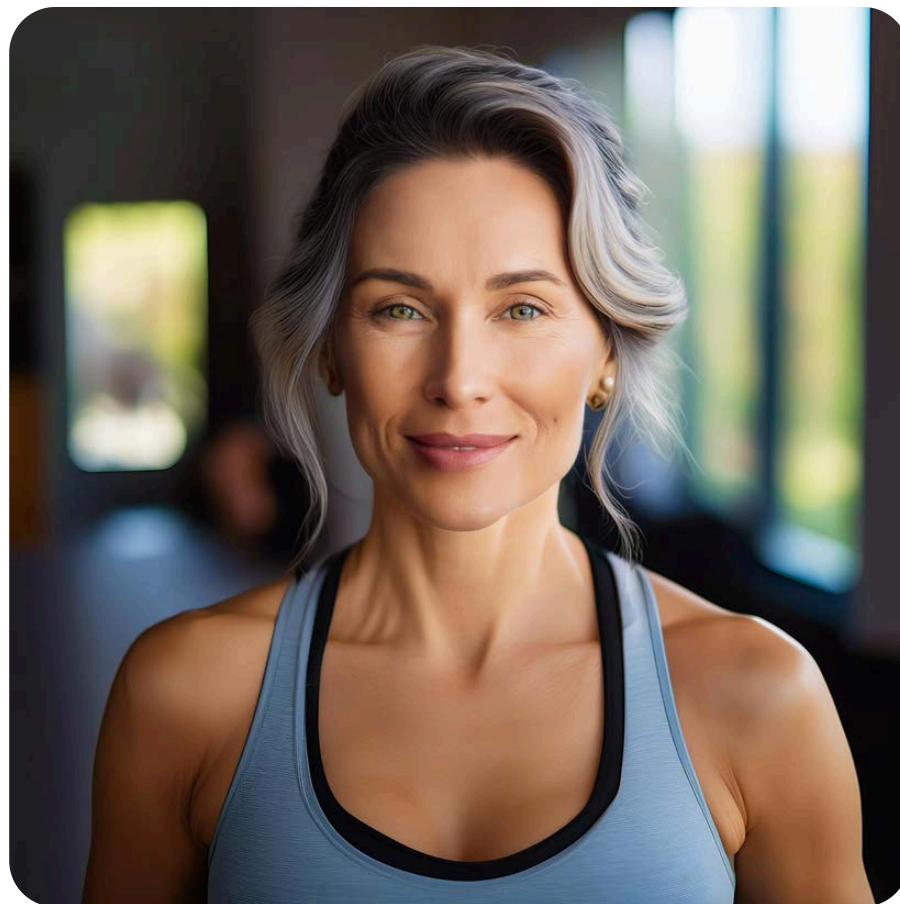
Persona 1 : Sophie, la future maman active



- **Âge** : 38 ans
- **Statut** : Enceinte de 6 mois, travaille à mi-temps dans le secteur bancaire
- **Situation personnelle** : Mariée, 1 enfant de 5 ans, en attente du deuxième
- **Objectifs personnels** : Se maintenir en forme pour vivre une grossesse épanouie et retrouver sa silhouette après la naissance
- **Challenges** : Manque de temps entre son travail, son premier enfant et les rendez-vous médicaux liés à sa grossesse
- **Motivations** : Préparer son corps pour l'accouchement, rester active et éviter les douleurs liées à la grossesse (mal de dos, jambes lourdes)
- **Canaux préférés** : Instagram, Facebook (groupes de mamans), newsletters spécialisées dans la parentalité
- **Citation type** : « Je veux être prête physiquement et mentalement pour accueillir mon bébé tout en restant active. »

Persona générés avec l'aide de l'IA Générative

Persona 2: Emilie, la maman en quête de reprise



- **Âge** : 42 ans
- **Statut** : En congé parental après la naissance de son deuxième enfant
- **Situation personnelle** : Maman de deux jeunes enfants, anciennement enseignante, souhaite reprendre son activité professionnelle
- **Objectifs personnels** : Retrouver sa forme et sa vitalité après une grossesse éprouvante et renouer avec son ancienne routine sportive
- **Challenges** : Manque d'énergie, manque de temps à cause des responsabilités familiales, hésitations sur les types d'exercices adaptés après l'accouchement
- **Motivations** : Se sentir bien dans son corps et être un modèle actif pour ses enfants
- **Canaux préférés** : Blogs et podcasts sur la maternité, vidéos YouTube courtes sur le fitness postpartum
- **Citation type** : « Je veux retrouver ma forme et mon énergie pour moi et pour ma famille, mais je ne sais pas par où commencer. »

Persona générés avec l'aide de l'IA Générative

Persona 3 : Clara, la femme active et mature



- **Âge** : 55 ans
- **Statut** : Directrice d'une petite entreprise, approche de la retraite
- **Situation personnelle** : Enfants adultes indépendants, vit avec son conjoint
- **Objectifs personnels** : Se maintenir en forme malgré les changements hormonaux liés à la ménopause, prévenir les douleurs articulaires et rester dynamique
- **Challenges** : Stress lié à son rythme de travail, recherche de solutions adaptées à son âge et son état physique
- **Motivations** : Prolonger sa vitalité et son bien-être, garder une image positive et active auprès de ses proches et collègues
- **Canaux préférés** : LinkedIn, Pinterest (idées bien-être et exercices), magazines en ligne pour femmes matures
- **Citation type** : « Je veux m'investir dans un programme qui respecte mon corps tout en m'aidant à rester en pleine forme pour les années à venir. »

Persona générés avec l'aide de l'IA Générative

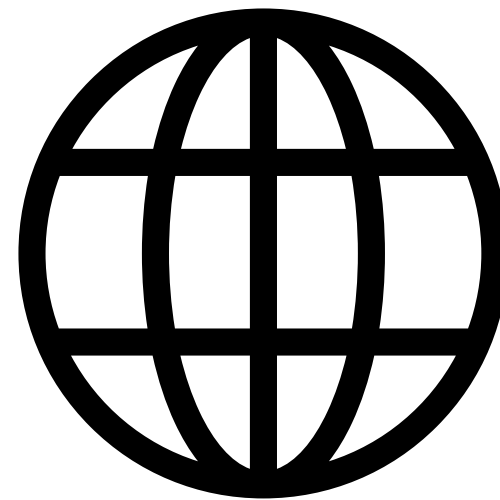
Canaux de communication



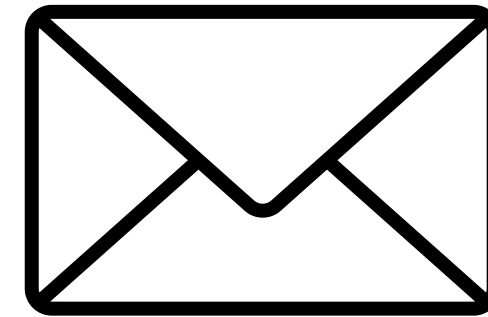
Instagram



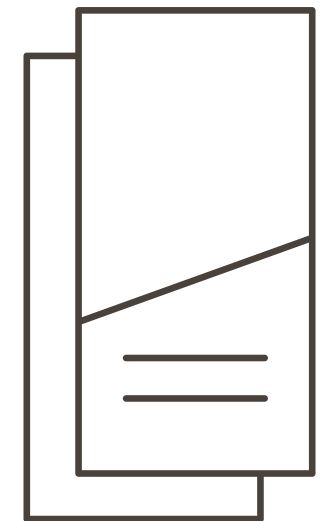
Facebook



Site Internet



E-mails



Flyers

Contenus Facebook



🌸 Les bienfaits de la remise en forme pour les futures mamans et jeunes mamans 🌸

✨ Pendant la grossesse : La remise en forme adaptée peut aider à :

🌿 Réduire les douleurs dorsales et articulaires.

💧 Améliorer la circulation sanguine pour prévenir les gonflements.

😊 Favoriser un meilleur sommeil et réduire le stress.

💪 Préparer votre corps pour l'accouchement avec des muscles renforcés et une meilleure endurance.

✨ Après l'accouchement : Reprendre une activité douce et progressive peut :

🌟 Accélérer la récupération post-partum.

❤️ Renforcer le périnée et les abdominaux profonds en toute sécurité.

🧘 Aider à mieux gérer la fatigue et retrouver de l'énergie.

😊 Favoriser le bien-être mental et réduire les risques de baby blues.

👩 Rappel : Consultez toujours votre médecin ou sage-femme avant de commencer une activité

physique et optez pour un programme conçu pour les femmes enceintes ou post-partum.

🌸 Prenez soin de vous, maman heureuse = bébé épanoui ! ❤️



Contenus Instagram 1



🌸 Bouger en douceur pour une grossesse épanouie 🌸

Être enceinte, c'est aussi prendre soin de soi et de son corps ! 💪 Ces exercices doux sont parfaits pour renforcer le corps, soulager les petits inconforts de la grossesse, et se préparer à l'accouchement. 🧘

🧠 N'oubliez pas : chaque grossesse est unique, alors écoutez votre corps et consultez un professionnel si nécessaire. ❤️

Prenez un moment pour vous aujourd'hui, vous le méritez ! ✨

#FitnessGrossesse #SportEtGrossesse #GrossesseEnForme #SantéMaternelle
#BienÊtreGrossesse #MamanActive #PrenezSoinDeVous #ExercicesGrossesse
#FutureMamanEnForme #GrossesseÉquilibrée



Contenus Instagram 2



🧘 Un moment pour soi et pour bébé ! ✨

Le stretching sur tapis est idéal pendant la grossesse pour améliorer la souplesse, détendre les muscles et favoriser une bonne circulation.

🧘 Cet exercice cible en douceur les jambes et le dos, tout en permettant de se recentrer sur sa respiration.

✨ Astuce : Allez-y à votre rythme, et pensez à garder une posture confortable. Chaque effort compte pour votre bien-être et celui de bébé. ❤️

#FitnessGrossesse #ExercicesGrossesse #MamanActive
#BienÊtreGrossesse #GrossesseEnForme #PrenezSoinDeVous
#SantéDesMamans #FutureMamanFit #StretchingGrossesse
#MamanZen

Influenceuses

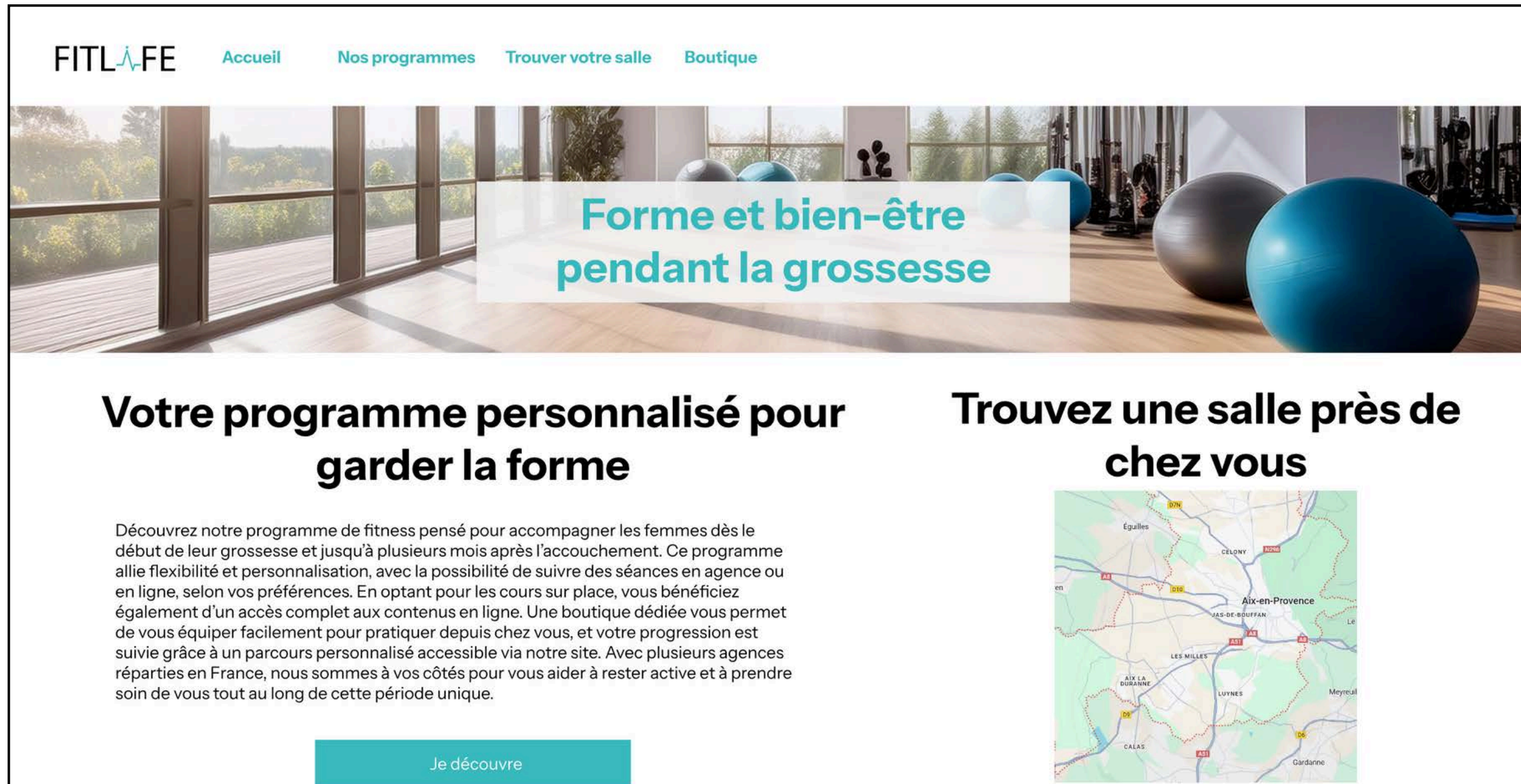


@virginie.mumfit
(181k abonnés)



@sabrina_veretout
(266k abonnés)

Maquette site internet



Contenus E-mail 1

Newsletter et e-mails promotionnels : Actualités et découverte du catalogue

Testez nos nouveautés et soyez au top de la forme en Janvier grâce à FitLife

Bonjour !

Bonne année 2025 ! Pour commencer l'année en beauté, découvrez toutes les nouveautés de votre salle et de vos programmes FitLife. Nouveaux exercices, astuces et actualités vous attendent sur notre site et dans nos salles.

> Toute l'actualité

Et bien sûr, n'hésitez pas à vous rapprocher de nos coachs perso

Nous espérons vous revoir très vite dans votre salle FitLife.

Lucas Vardier

Directeur de FitLife

Contenus E-mail 2

E-mails de fidélisation : Mail avec séance offerte à l'anniversaire de l'abonné

Joyeux anniversaire, Sophie ! On a un cadeau pour vous... 🎁

Hello Sophie,

Toute l'équipe de votre salle FitLife vous souhaite un très heureux anniversaire !

Pour l'occasion, nous avons un cadeau pour vous : Nous vous offrons la possibilité de réserver gratuitement une séance bilan avec votre coach personnalisé, quand vous voulez dans les 6 prochains mois.

N'attendez pas et réservez vite votre créneau sur votre espace personnel.

> Profiter de l'offre !

Bien sûr, tous nos coachs sont disponibles pour vous aider si vous en avez besoin !

A très vite, dans votre salle FitLife.

L'équipe d'Aix-en-Provence

Contenus E-mail 3

E-mails de suivi de parcours

Votre résumé de la semaine 2 : Sophie, vous êtes bien partie !

Bonjour Sophie,

On espère que tout se passe pour le mieux pour vous ! En tout cas, visiblement, vous vous êtes donnée à fond pour cette deuxième semaine ! Voici votre récapitulatif d'exercices que vous avez réalisés cette semaine.

- Fente Arrière (Reverse Lunge)
- Dead Bug
- Bird Dog

Bien sûr, vous pouvez les garder sous le coude encore pour les prochaines semaines ! Mais il est déjà temps de passer à l'étape suivante de votre programme. Découvrez vite ce qui vous attend et nos horaires dans votre salle d'Aix-en-Provence en accédant à votre profil personnel.

> [Voir mon profil](#)

Bien sûr, tous nos coachs sont disponibles pour vous aider si vous en avez besoin ! A très vite, dans votre salle FitLife.
Stéphane, votre coach sport & santé

Charte Graphique

FITL  FE

FITL  FE

 FITL  FE



#dadd42



#35b8bd



#000000

Bahnschrift - Titre

Acumin Variable Concept - Texte

Flyer de promotion

FITLIFE

12 Rue de la Corniche,
Aix-en-Provence -13080

Fitlife.fr

**FORME & BIEN-ÊTRE
PENDANT LA
GROSSESSE**

01 85 25 24 61

La Grossesse en Mouvement : Forme et Sérénité

Découvrez notre programme de fitness pensé pour accompagner les femmes dès le début de leur grossesse et jusqu'à plusieurs mois après l'accouchement. Ce programme allie flexibilité et personnalisation, avec la possibilité de suivre des séances en agence ou en ligne, selon vos préférences. En optant pour les cours sur place, vous bénéficiez également d'un accès complet aux contenus en ligne.

Une boutique dédiée vous permet de vous équiper facilement pour pratiquer depuis chez vous, et votre progression est suivie grâce à un parcours personnalisé accessible via notre site. Avec plusieurs agences réparties en France, nous sommes à vos côtés pour vous aider à rester active et à prendre soin de vous tout au long de cette période unique.

RETROUVEZ-NOUS



Format: A5

Charte Graphique

Affiche publicitaire

Affiche publicitaire

FORME & BIEN-ÊTRE PENDANT LA GROSSESSE

Des exercices adaptés à chaque étape
Sur place ou depuis chez vous



FITLIFE

12 Rue de la Corniche,
Aix-en-Provence - 13080

Fitlife.fr

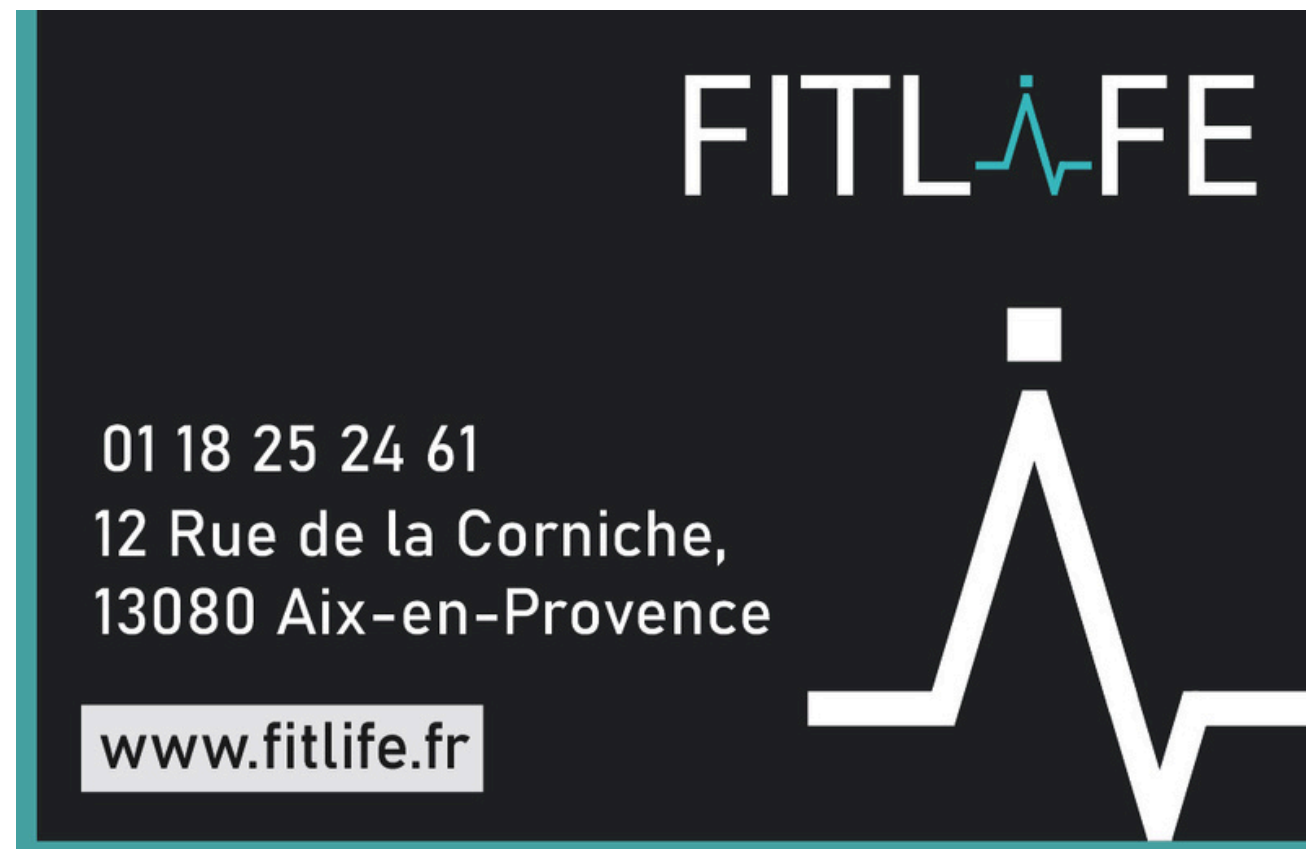
Formats : Affiche A4,
abribus A3...

← Flyer

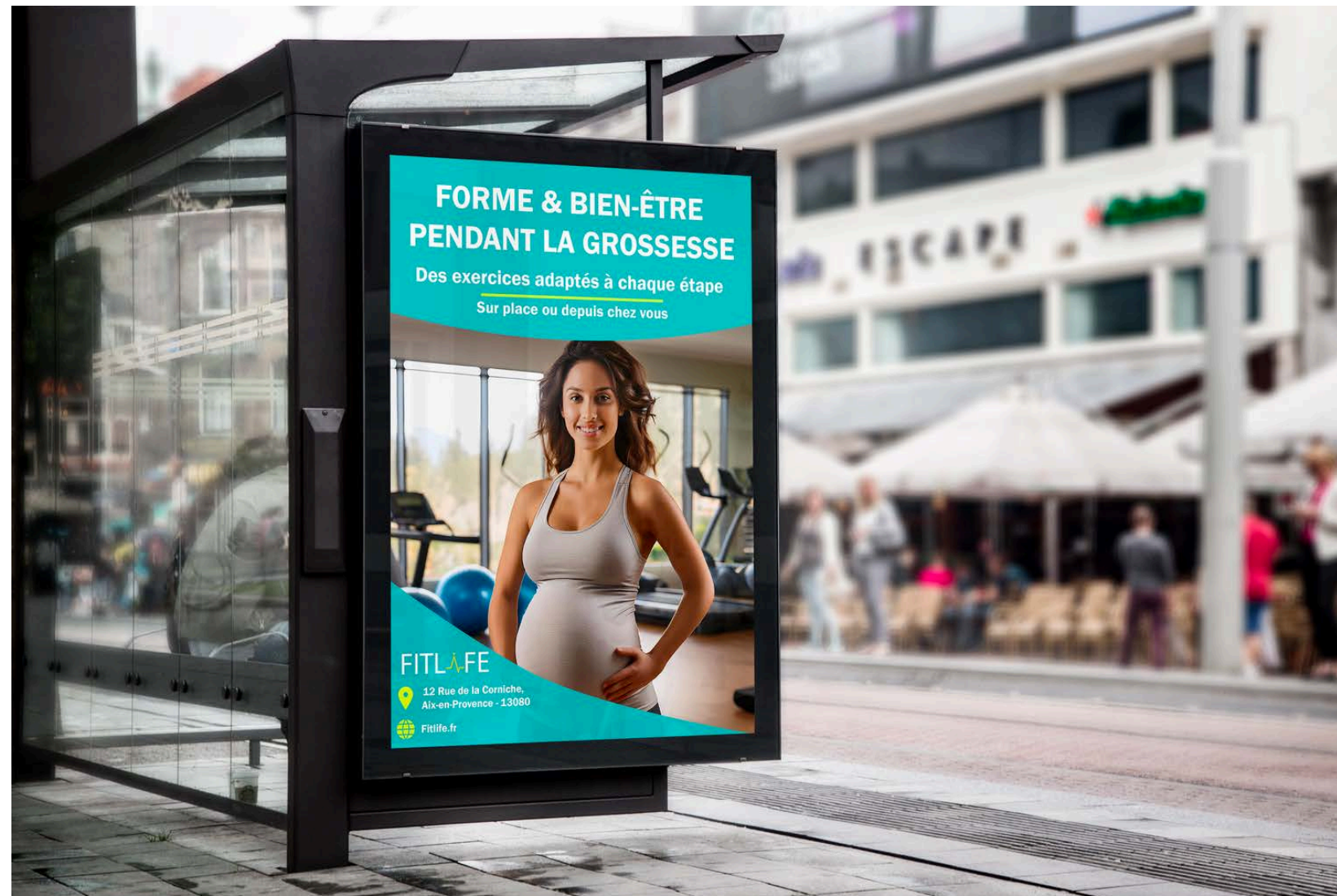
Carte de visite →

Carte de visite

Formats :
85 x 55 mm



Mockups



Mockups



Budget

Catégorie	Détails	Coût (€)
Création de Contenus	Graphisme pour posts Instagram et Facebook (10 posts/mois)	1 000
	Production de vidéos courtes d'exercices (5 vidéos/mois)	1 500
	Rédaction articles de blog et newsletters (1 NL + 2 articles/mois)	500
Sous-total Création de Contenus		3 000
Publicité Réseaux Sociaux	Budget publicitaire Facebook/Instagram (ciblage géographique + audience spécifique)	1 500
	Gestion de campagne publicitaire (community manager ou agence)	800
Sous-total Publicité Réseaux Sociaux		2 300
Collaboration avec Influenceuses	2 influenceuses (145 000 abonnés + 266 000 abonnés) : posts sponsorisés + stories	3 500
	Bonus pour création de contenu exclusif	1 000
Sous-total Influenceuses		4 500
	Outil d'e-mailing (abonnement mensuel)	150
	Création et envoi de 1 newsletter par mois	300
Sous-total E-mailing		450
Campagnes d'Affichage	Impression et distribution de flyers	800
	Publicité physique dans centre commercial/localité	1 200
Sous-total Affichage		2 000
Total Général avec Influenceuses		12 250

Résultats attendus et KPI

Réseaux Sociaux

Augmentation du **nombre d'abonnés** et du **taux d'engagement**

Clients

Augmentation du **nombre de clients** en physique et en digital

Site web

Augmentation du **nombre de visiteurs** et d'**utilisateurs**

Interactions

Augmentation du **nombre de contacts** numériques ou téléphoniques

Conclusion



Merci pour votre attention !