

Héra Fitness

Une salle de sport 100% féminine !

Bienvenue dans une salle de musculation pour femmes à Lyon bienveillante, moderne et sécurisée. Pensée par des femmes pour que chacune s'entraîne en toute confiance. Débutante ou confirmée, vous bénéficiez d'un accompagnement personnalisé, d'équipements adaptés, et d'une ambiance chaleureuse.

[NOS OFFRES](#)

Un lieu pensé pour vous !

Notre salle de sport pour femmes réunit tout ce dont vous avez besoin pour vous sentir bien et progresser à votre rythme : équipements de musculation, espace cross training, zone vélos, coin détente et vestiaires confortables. Explorez un environnement complet, chaleureux et sans jugement.

[DÉCOUVRIR](#)

Nos valeurs



Bienveillance

Parce que chaque femme mérite qu'on l'écoute. Sans pression, ni jugement, on avance ensemble et en douceur.



Équilibre

Pas de régime extrême, juste une alimentation et un programme sportif qui respecte ton rythme et tes besoins.



Simplicité

Des conseils concrets facile à appliquer pour les femmes qui ont 1000 choses à gérer au quotidien.

→ Formule "Liberté"

Une formule standard pour accéder à notre salle en illimité.

→ Formule "Équilibre"

Profitez de 2 séances personnalisées par mois et d'un accompagnement nutritionnel en plus.

→ Formule "Harmonie"

Nos coachs vous accompagnent quotidiennement dans vos entraînements et votre alimentation.

[DÉCOUVRIR](#)

Blog nutrition & bien-être

Sur notre blog, retrouvez les conseils de nos coachs sportives et des recettes simples, saines et savoureuses, pensées pour s'adapter à votre rythme de vie et à vos objectifs. Ici, on parle équilibre, plaisir et énergie au quotidien !

[EN SAVOIR +](#)

Blog sport & motivation

Nos coachs partagent des conseils, des programmes d'entraînement et des astuces pour progresser à votre rythme. Que vous débutiez ou que vous cherchiez à vous dépasser, trouvez l'inspiration et la motivation dans un cadre bienveillant et sans pression.

[EN SAVOIR +](#)