



WELLNESS LUXURY HOTEL

SHAPE CLUB PROGRAMMES

FRANÇAIS



LES PROGRAMMES





NOS QUATRE PROGRAMMES

Fort de son expertise, l'hôtel offre toute l'année à ses convives un cadre luxueux et bienveillant pour poursuivre leurs objectifs bien-être au travers de quatre programmes.

PERTE DE POIDS

SPORT

DÉTOX

BETTER-AGING

L'hôtel organise également chaque mois des masterclasses, une semaine à thème avec un intervenant expert dans son domaine.





LES PROGRAMMES

PERTE DE POIDS

ATTEINDRE SON POIDS IDÉAL AVEC PLAISIR

Ce programme est une application rigoureuse de la méthode TGV du nutritionniste Jacques Fricker. Grâce à un régime hypocalorique avec des menus sains cuisinés à partir d'ingrédients luxueux et accompagnés d'un verre de vin au dîner, vous serez en mesure de perdre du poids de manière saine et durable. Pendant la durée de votre séjour, vous serez suivis par nos wellness advisors, nos thérapeutes et notre équipe de coachs lors de soins ciblés sur le drainage et de séances de sport à haute intensité.



SPORT

AMÉLIORER SES PERFORMANCES SPORTIVES

Des séances de sports de haute intensité et un protocole de soins favorisant la récupération musculaire vous permettront d'atteindre vos objectifs et de vous dépasser dans les meilleures conditions. Grâce à un suivi nutritionnel favorisant la prise de masse ou la perte de masse grasse tout en se faisant plaisir avec des menus luxueux, ce programme complet vous permet de repousser vos limites.

*Ce programme peut être associé
à une perte de poids.*



LES PROGRAMMES

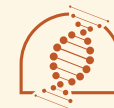


DÉTOX

PRIORISER LE SELF-CARE ET REPENSER SON MODE DE VIE

Prenez du temps pour vous et repenser votre mode de vie. Votre régime alimentaire allégé couplé à du yoga, des sports doux et de plein air, ainsi qu'un protocole de soins favorisant la détente vous permettront de retrouver un sentiment de légèreté et de bien-être. Un moment pour interrompre son quotidien, reset son corps et son esprit.

*Régime sans gluten ni lactose.
Ce programme peut être associé
à une perte de poids.*



BETTER-AGING

OPTIMISER SA LONGÉVITÉ

Explorez une nouvelle approche de la longévité. Ce programme est articulé autour de bilans novateurs et de soins corps aux effets immédiats et durables. Des sports doux associés à une gastronomie équilibrée et des soins visages ciblés rythmeront votre séjour. Grâce à l'utilisation de la technologie Kinvent, ce programme est personnalisé en fonction de l'analyse de votre force et votre mobilité générale.

*Ce programme peut être associé
à une perte de poids.*

PROGRAMME PERTE DE POIDS

PROGRAMME PERTE DE POIDS

Ce programme est une application rigoureuse de la méthode TGV du nutritionniste Jacques Fricker. Grâce à un régime hypocalorique avec des menus sains cuisinés à partir d'ingrédients luxueux et accompagnés d'un verre de vin au dîner, vous serez en mesure de perdre du poids de manière saine et durable. Pendant la durée de votre séjour, vous serez suivi par nos wellness advisors, nos thérapeutes et notre équipe de coaches lors de soins ciblés sur le drainage et de séances de sport à haute intensité.

	DISCOVER 4 JOURS	REBOOT 7 JOURS	RESET 10 JOURS	REBORN 14 JOURS
DURÉES TARIFS	2500€*	4500€*	6000€*	8000€*

BIEN-ÊTRE ET SUIVI

BILAN D'ARRIVÉE	✓	✓	✓	✓
BILAN DE BIOIMPÉDANCE	✓	✓	✓	✓
CONSULTATION DIÉTÉTIQUE	✓	✓	✓	✓
CONSULTATION D'OSTÉOPATHIE	-	1	2	2
PESÉE DE FIN DE PROGRAMME	✓	✓	✓	✓
BILAN DE DÉPART	✓	✓	✓	✓

GASTRONOMIE MINCEUR

PLAN ALIMENTAIRE SUR-MESURE	✓	✓	✓	✓
SUIVI NUTRITIONNEL PENDANT LE SÉJOUR	✓	✓	✓	✓

SPORT

BILAN CONDITION PHYSIQUE KINVENT	✓	✓	✓	✓
COACHINGS INDIVIDUELS	4	7	10	14
CRÉATION DE VOTRE ROUTINE FITNESS	✓	✓	✓	✓
EXCURSIONS SPORTIVES	✓	✓	✓	✓
SPORTS AQUATIQUES	✓	✓	✓	✓
CARDIO - HIIT - SPORTS DOUX	✓	✓	✓	✓

SOINS CORPS

SLIM & FIRM	1	1	2	3
SÉRÉNITÉ (ENVELOPPEMENT ET MASSAGE)	1	1	1	1
CHI NEI TSANG	1	1	1	2
PROFOND & INDIBA	-	-	1	1
DRAINANT & CRYO	-	1	2	2
HAMMAM & HOT SCRUB	-	1	1	1
INDIBA MINCEUR	1	1	1	2
BOOSTER MINCEUR & CRYO	-	1	1	2

SOINS VISAGE

DIAGNOSTIC DE PEAU	✓	✓	✓	✓
PROTOCOLE HYDRAFACIAL	-	-	-	1

ACCÈS AU CIRCUIT NORDIQUE ET PISCINE SEMI-OLYMPIQUE

WORKSHOP	✓	✓	✓	✓
----------	---	---	---	---

*Les prix s'entendent TTC

Ce tarif comprend la pension complète et l'ensemble des soins et coachings du programme.
L'hébergement, à sélectionner selon vos préférences, est proposé en supplément.



PROGRAMME SPORT

PROGRAMME SPORT

Des séances de sports de haute intensité et un protocole de soins favorisant la récupération musculaire vous permettront d'atteindre vos objectifs et de vous dépasser dans les meilleures conditions. Grâce à un suivi nutritionnel favorisant la prise de masse ou la perte de masse grasse tout en se faisant plaisir avec des menus luxueux, ce programme complet vous permet de repousser vos limites.

Ce programme peut être associé à une perte de poids.

	DISCOVER 4 JOURS	REBOOT 7 JOURS	RESET 10 JOURS	REBORN 14 JOURS
DURÉES				
TARIFS	2500€*	4500€*	6000€*	8000€*
BIEN-ÊTRE ET SUIVI				
BILAN D'ARRIVÉE	✓	✓	✓	✓
BILAN DE BIOIMPÉDANCE	✓	✓	✓	✓
CONSULTATION DIÉTÉTIQUE	✓	✓	✓	✓
CONSULTATION D'OSTÉOPATHIE	-	1	2	2
BILAN DE DÉPART	✓	✓	✓	✓
GASTRONOMIE MINCEUR				
PLAN ALIMENTAIRE SUR-MESURE	✓	✓	✓	✓
SUIVI NUTRITIONNEL PENDANT LE SÉJOUR	✓	✓	✓	✓
SPORT				
BILAN CONDITION PHYSIQUE KINVENT	✓	✓	✓	✓
COACHINGS INDIVIDUELS	4	7	10	14
CRÉATION DE VOTRE ROUTINE FITNESS	✓	✓	✓	✓
EXCURSIONS SPORTIVES	✓	✓	✓	✓
SPORTS AQUATIQUES	✓	✓	✓	✓
CARDIO - HIIT - DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE	✓	✓	✓	✓
SOINS CORPS				
RESTORE & BOOST	1	1	2	2
PROFOND & INDIBA	1	1	2	2
SPORTIF & CRYO	1	1	2	3
HAMMAM & HOT SCRUB	1	1	1	1
MASSAGE THAÏ	-	1	1	2
SÉRÉNITÉ (ENVELOPPEMENT ET MASSAGE)	-	1	1	1
CHAMBRE DE CRYOTHÉRAPIE	-	1	1	2
LE MUSCULAIRE & RELAXANT	-	-	-	1
SOINS VISAGE				
DIAGNOSTIC DE PEAU	✓	✓	✓	✓
PROTOCOLE HYDRACIAL	-	-	-	1
ACCÈS AU CIRCUIT NORDIQUE ET PISCINE SEMI-OLYMPIQUE	✓	✓	✓	✓
WORKSHOP	✓	✓	✓	✓

*Les prix s'entendent TTC

Ce tarif comprend la pension complète et l'ensemble des soins et coachings du programme.
L'hébergement, à sélectionner selon vos préférences, est proposé en supplément.



PROGRAMME DÉTOX

PROGRAMME DÉTOX

Prenez du temps pour vous et repenser votre mode de vie. Votre régime alimentaire allégé couplé à du yoga, des sports doux et de plein air, ainsi qu'un protocole de soins favorisant la détente vous permettront de retrouver un sentiment de légèreté et de bien-être. Un moment pour interrompre son quotidien, reset son corps et son esprit. Régime sans gluten ni lactose.

Ce programme peut être associé à une perte de poids.

	DISCOVER 4 JOURS	REBOOT 7 JOURS	RESET 10 JOURS	REBORN 14 JOURS
DURÉES TARIFS	2500€*	4500€*	6000€*	8000€*
BIEN-ÊTRE ET SUIVI				
BILAN D'ARRIVÉE	✓	✓	✓	✓
BILAN DE BIOIMPÉDANCE	✓	✓	✓	✓
CONSULTATION DIÉTÉTIQUE	✓	✓	✓	✓
CONSULTATION D'OSTÉOPATHIE	-	1	2	2
BILAN DE DÉPART	✓	✓	✓	✓
GASTRONOMIE MINCEUR				
PLAN ALIMENTAIRE SUR-MESURE	✓	✓	✓	✓
SUIVI NUTRITIONNEL PENDANT LE SÉJOUR	✓	✓	✓	✓
SPORT				
BILAN CONDITION PHYSIQUE KINVENT	✓	✓	✓	✓
COACHINGS INDIVIDUELS	4	7	10	14
CRÉATION DE VOTRE ROUTINE FITNESS	✓	✓	✓	✓
SPORTS AQUATIQUES	✓	✓	✓	✓
SPORTS DOUX & DE PLEIN AIR	✓	✓	✓	✓
SOINS CORPS				
DÉTOX	1	1	2	2
RELAXANT & INDIBA	-	1	1	1
APAISANT	1	1	2	2
SÉRÉNITÉ (ENVELOPPEMENT ET MASSAGE)	1	1	1	1
CHI NEI TSANG	1	1	1	2
INDIBA DÉTOX	-	1	1	2
DÉSTRESSANT & RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE	-	-	1	2
HAMMAM & HOT SCRUB	-	1	1	1
LE DRAINANT & CRYO	-	-	-	1
SOINS VISAGE				
DIAGNOSTIC DE PEAU	✓	✓	✓	✓
PROTOCOLE HYDRAFACIAL	-	-	-	1
ACCÈS AU CIRCUIT NORDIQUE ET PISCINE SEMI-OLYMPIQUE				
	✓	✓	✓	✓
WORKSHOP				
	✓	✓	✓	✓

*Les prix s'entendent TTC

Ce tarif comprend la pension complète et l'ensemble des soins et coachings du programme.
L'hébergement, à sélectionner selon vos préférences, est proposé en supplément.



PROGRAMME BETTER-AGING

PROGRAMME BETTER-AGING

Explorez une nouvelle approche de la longévité. Ce programme est articulé autour de bilans novateurs et de soins corps aux effets immédiats et durables. Des sports doux associés à une gastronomie équilibrée et des soins visages ciblés rythmeront votre séjour. Grâce à l'utilisation de la technologie Kinvent, ce programme est personnalisé en fonction de l'analyse de votre force et votre mobilité générale.

Ce programme peut être associé à une perte de poids.

	DISCOVER 4 JOURS	REBOOT 7 JOURS	RESET 10 JOURS	REBORN 14 JOURS
DURÉES TARIFS	3200€*	5800€*	8000€*	10500€*
BIEN-ÊTRE ET SUIVI				
BILAN D'ARRIVÉE	✓	✓	✓	✓
BILAN DE BIOIMPÉDANCE	✓	✓	✓	✓
CONSULTATION DIÉTÉTIQUE	✓	✓	✓	✓
CONSULTATION D'OSTÉOPATHIE	-	1	2	2
BILAN DE DÉPART	✓	✓	✓	✓
GASTRONOMIE MINCEUR				
PLAN ALIMENTAIRE SUR-MESURE	✓	✓	✓	✓
SUIVI NUTRITIONNEL PENDANT LE SÉJOUR	✓	✓	✓	✓
SPORT				
BILAN CONDITION PHYSIQUE KINVENT	✓	✓	✓	✓
COACHINGS	2	4	5	7
CRÉATION DE VOTRE ROUTINE FITNESS	✓	✓	✓	✓
SOINS CORPS				
YOUNGER LONGER	1	2	2	3
SÉRÉNITÉ (ENVELOPPEMENT ET MASSAGE)	1	1	1	2
CHI NEI TSANG	-	1	1	1
PROFOND & INDIBA	1	2	2	2
DRAINANT & CRYO	1	1	1	2
HAMMAM & HOT SCRUB	1	1	1	1
RELAXANT & LED	-	1	1	2
MASSAGE THAÏ	-	-	1	2
DÉSTRESSANT	-	-	1	1
RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE	1	1	1	1
CHAMBRE DE CRYOTHÉRAPIE	-	-	1	2
RAFFERMISSANT & CRYO	-	1	2	2
SOINS VISAGE				
DIAGNOSTIC DE PEAU	✓	✓	✓	✓
PROTOCOLE HYDRAFACIAL	-	-	1	1
SOIN BIOLOGIQUE RECHERCHE	1	1	1	2
PROTOCOLE CONTOUR DES YEUX - SOIN OVALE	1	1	1	2
ACCÈS AU CIRCUIT NORDIQUE ET PISCINE SEMI-OLYMPIQUE				
	✓	✓	✓	✓
WORKSHOP				
	✓	✓	✓	✓

*Les prix s'entendent TTC

Ce tarif comprend la pension complète et l'ensemble des soins et coachings du programme.
L'hébergement, à sélectionner selon vos préférences, est proposé en supplément.



—
**TAKE CARE
OF YOURSELF**
—





WELLNESS LUXURY HOTEL

Plage de Gigaro
83420 La Croix-Valmer

Tél +33 (0)4.22.73.22.14

shapeclub@lilyofthevalley.com

lilyofthevalley.com

 [@lilyofthevalleyhotel](https://www.instagram.com/lilyofthevalleyhotel)

