



WELLNESS LUXURY HOTEL

SOINS CORPS

FRANÇAIS



VOUS ALLEZ AIMER
PERDRE DU POIDS





VOUS ALLEZ AIMER PERDRE DU POIDS - P.7

**JACQUES FRICKER, NUTRITIONNISTE
ET RÉFÉRENT DE LILY OF THE VALLEY - P.8**

NOS TECHNOLOGIES - P.10

NOS CONSULTATIONS - P.11

POIDS OPTIMAL & SÉRÉNITÉ - P.13

NOS SOINS SÉRÉNITÉ TECHNOLOGIQUES - P.14

NOS SOINS SÉRÉNITÉ MANUELS - P.15

PERTE DE POIDS INTENSIVE - P.17

NOS SOINS PERTE DE POIDS TECHNOLOGIQUES - P.18

NOS SOINS PERTE DE POIDS MANUELS - P.19

PERTE DE POIDS & SPORT - P.21

NOS SOINS SPORTIFS TECHNOLOGIQUES - P.22

NOS SOINS SPORTIFS MANUELS - P.23

UNE JOURNÉE AU SHAPE CLUB - P.25

CGV-CGU - P.28



VOUS ALLEZ AIMER PERDRE DU POIDS

Avec ses 2 000m² dédiés à la perte de poids, au soin et au sport, le Shape Club de Lily of the Valley vise un objectif : vous faire aimer perdre du poids.

Une équipe de professionnels conseillée par le nutritionniste Jacques Fricker y applique sa méthode "TGV" à travers 3 programmes distincts prônant respectivement la perte de poids intensive, la perte de poids couplée au sport ou l'atteinte du poids optimal accompagnée de soins.

Bassin semi-olympique chauffé

Salle de fitness Technogym

Coachings indoor, outdoor et aquatiques

Bureaux de consultation

Studios de cours

Cabines de soins

Saunas & hammam

Fontaine de glace



JACQUES FRICKER, NUTRITIONNISTE ET RÉFÉRENT DE LILY OF THE VALLEY

Jacques Fricker a élaboré la méthode en trois temps, dite "TGV". Constante et à l'épreuve des modes, cette approche associée au plaisir est appréciée pour son équilibre et sa souplesse. C'est cette philosophie qu'applique le Shape Club de Lily of the Valley.

1

PHASE
"GRANDE VITESSE"

2

PHASE
DE STABILISATION

3

PHASE
DE PLEINE FORME

LES 4 PILIERS DE LILY OF THE VALLEY POUR MAIGRIR DANS LE PLAISIR

1

BIEN-ÊTRE
ET SUIVI

2

GASTRONOMIE
MINCEUR

3

SPORT

4

SOINS

Jacques Fricker
Nutritionniste et référent du Shape Club

Après 10 années de recherche, c'est à présent au travers de ses consultations de nutrition que Jacques Fricker développe son approche pour maigrir lorsque cela s'avère souhaitable et pour personnaliser les conseils en fonction des goûts et des besoins de chacun. Sa méthode en 3 temps défend une perte de poids, saine et durable, associée au plaisir.



NOS TECHNOLOGIES

CRYOTHÉRAPIE

AMINCISSEMENT SIGNIFICATIF - RÉCUPÉRATION SPORTIVE - ÉVACUATION DE L'EAU

Technologie créant un choc thermique par le froid afin d'initier le processus d'évacuation des graisses, réduire l'inflammation et activer la circulation sanguine.

RADIOFRÉQUENCE (INDIBA)

RÉCUPÉRATION SPORTIVE - DRAINAGE - FERMETÉ - MINCEUR

Technologie permettant l'activation des cellules par la chaleur. Elle est utilisée par des médecins du sport et préparateurs physiques pour accompagner les athlètes de haut niveau. Elle dynamise la production de collagène.

PRESSOTHÉRAPIE

RÉCUPÉRATION SPORTIVE ACTIVE - RETOUR VEINEUX - RÉTENTION D'EAU

Technologie réduisant la sensation de jambes lourdes et améliorant la circulation sanguine grâce à un dispositif drainant.

LED THÉRAPIE

STIMULATION DE PRODUCTION DE COLLAGÈNE - DÉTENTE MUSCULAIRE - PROBLÈMES DE PEAU

Technologie non invasive par photomodulation qui traite par ses trois couleurs de rayonnement.



NOS CONSULTATIONS

SÉANCE D'OSTÉOPATHIE

ARTICULAIRE - MUSCULAIRE - PRÉVENTIF OU CURATIF

60 MIN | **195€**

BILAN D'IMPÉDANCEMÉTRIE ET CONSULTATION DIÉTÉTIQUE

PERTE DE POIDS - STABILISATION - ACCOMPAGNEMENT

60 MIN | **210€**

CHI NEI TSANG

MASSAGE VISCÉRAL ÉNERGÉTIQUE - VERTUS THÉRAPEUTIQUES
ACTION PHYSIOLOGIQUE ET ÉMOTIONNELLE

80 MIN | **240€**

*Les prix s'entendent TTC



—
**POIDS OPTIMAL
& SÉRÉNITÉ**
—



NOS SOINS SÉRÉNITÉ TECHNOLOGIQUES

LE JET LAG (LED & MASSAGE)

LED THÉRAPIE & MASSAGE - PRESSION MODÉRÉE - DÉTEND PROFONDÉMENT

50 MIN | **180€**

80 MIN | **240€**

LE CIBLÉ JAMBES (PRESSOTHÉRAPIE & MASSAGE)

PRESSOTHÉRAPIE & MASSAGE - PRESSION MODÉRÉE - PROCURE DE LA LÉGÈRETÉ

50 MIN | **180€**

L'INDIBA DÉTOX

RADIOFRÉQUENCE - SENSATION DE CHALEUR ET MOUVEMENTS LENTS
DRAINANT - PROCURE DE LA LÉGÈRETÉ

80 MIN | **295€**

LA CRYO RAFFERMISSANTE

CRYOTHÉRAPIE - SENSATION DE FROID ET MOUVEMENTS LENTS - RAFFERMIT ET RÉPARE

30 MIN | **150€**

LA CRYO DRAINANTE

CRYOTHÉRAPIE - SENSATION DE FROID ET MOUVEMENTS LENTS - DRAINE ET SOULAGE

30 MIN | **150€**

*Les prix s'entendent TTC



NOS SOINS SÉRÉNITÉ MANUELS

LE RELAXANT

TECHNIQUE TRADITIONNELLE - PRESSION LÉGÈRE - DÉTEND PROFONDÉMENT

50 MIN | **180€**

80 MIN | **240€**

L'APAISANT (ABHYANGA)

MÉDECINE AYURVÉDIQUE - PRESSION MODÉRÉE À APPUYÉE - APAISE ET RÉÉQUILIBRE

80 MIN | **240€**

LE DÉSTRESSANT (MASSAGE CRÂNIEN, SHIROTCHAMPI)

MÉDECINE AYURVÉDIQUE - MOUVEMENTS VIGOUREUX - FAVORISE LE LÂCHER-PRISE

50 MIN | **180€**

LE DÉTOX

DERMO-COSMÉTIQUE - ENVELOPPEMENT PUIS MASSAGE - DÉTOXIFIE ET DRAINE

80 MIN | **240€**

LE HOT SCRUB (AVEC HAMMAM)

TECHNIQUE TRADITIONNELLE - PRESSION MODÉRÉE - DÉTEND ET EXFOLIE

50 MIN | **180€**

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

MÉDECINE CHINOISE - PRESSION MODÉRÉE ET ACUPRESSION - APAISE ET RÉÉQUILIBRE

50 MIN | **180€**

LE PROFOND

TECHNIQUE TRADITIONNELLE - PRESSION APPUYÉE - SOULAGE ET DÉTEND

50 MIN | **180€**

80 MIN | **240€**

*Les prix s'entendent TTC



—
**PERTE DE POIDS
INTENSIVE**
—



NOS SOINS PERTE DE POIDS TECHNOLOGIQUES

L'INDIBA MINCEUR

RADIOFRÉQUENCE - SENSATION DE CHALEUR - SCULPTE ET TONIFIE

80 MIN | **295€**

L'INDIBA CIBLÉ SUR-MESURE

RADIOFRÉQUENCE - SENSATION DE CHALEUR - TRAITE UNE ZONE DÉFINIE

30 MIN | **120€**

LA CRYO RAFFERMISSANTE

CRYOTHÉRAPIE - SENSATION DE FROID - RAFFERMIT ET RÉPARE

30 MIN | **150€**

LA CRYO DRAINANTE

CRYOTHÉRAPIE - SENSATION DE FROID - DRAINE ET SOULAGE

30 MIN | **150€**

LA CRYO ANTIVERGETURE

CRYOTHÉRAPIE - SENSATION DE FROID - TRAITE LES VERGETURES

30 MIN | **150€**

LE LIPO CUISSES

CRYOTHÉRAPIE - SENSATION DE FROID - RÉDUIT LE TOUR DE CUISSE

30 MIN | **150€**

LA CRYO CIBLÉE SUR-MESURE

CRYOTHÉRAPIE - SENSATION DE FROID - TRAITE DIFFÉRENTES ACTIONS SUR UNE ZONE

30 MIN | **150€**

*Les prix s'entendent TTC



NOS SOINS PERTE DE POIDS MANUELS

LE RAFFERMISSANT

TECHNIQUE TRADITIONNELLE - MOUVEMENTS DE PALPER-ROULER - RAFFERMIT ET DÉSTOCKER

50 MIN | **180€**

LE DRAINANT

TECHNIQUE TRADITIONNELLE - MOUVEMENTS DOUX ET LENTS - DRAINE ET DÉTOXIFIE

50 MIN | **180€**

LES JAMBES LÉGÈRES (BIOLOGIQUE RECHERCHE)

DERMO-COSMÉTIQUE - MOUVEMENTS LENTS - DRAINE ET DÉSTOCKER

50 MIN | **195€**

BOOSTER MINCEUR (BIOLOGIQUE RECHERCHE)

DERMO-COSMÉTIQUE - MOUVEMENTS VIGOUREUX - LUTTE CONTRE LA CELLULITE

50 MIN | **195€**

LE DÉTOX

DERMO-COSMÉTIQUE - ENVELOPPEMENT PUIS MASSAGE - DÉTOXIFIE ET DRAINE

80 MIN | **240€**

*Les prix s'entendent TTC



—
**PERTE DE POIDS
& SPORT**
—



NOS SOINS SPORTIFS TECHNOLOGIQUES

LE MUSCULAIRE (INDIBA & MASSAGE)

RADIOFRÉQUENCE - SENSATION DE CHALEUR - SOULAGE ET RÉPARE

50 MIN | **195€**

LE CIBLÉ JAMBES (PRESSOTHÉRAPIE & MASSAGE)

PRESSOTHÉRAPIE & MASSAGE - PRESSION MODÉRÉE - PROCURE DE LA LÉGÈRETÉ

50 MIN | **180€**

LA CRYO RÉCUP

CRYOTHÉRAPIE - SENSATION DE FROID - SOULAGE ET RÉPARE

30 MIN | **150€**

LA CRYO CIBLÉE SUR-MESURE

CRYOTHÉRAPIE - SENSATION DE FROID - TRAITE DIFFÉRENTES ACTIONS SUR UNE ZONE

30 MIN | **150€**

L'INDIBA CIBLÉ SUR-MESURE

RADIOFRÉQUENCE - SENSATION DE CHALEUR - SOULAGE UNE ZONE DÉFINIE

30 MIN | **120€**

*Les prix s'entendent TTC



NOS SOINS SPORTIFS MANUELS

LE PROFOND

TECHNIQUE TRADITIONNELLE - PRESSION APPUYÉE - SOULAGE ET DÉTEND

50 MIN | **180€**

80 MIN | **240€**

LE SPORTIF

TECHNIQUE TRADITIONNELLE - MOUVEMENTS TONIQUES ET ÉTIREMENTS - SOULAGE ET DÉTEND

50 MIN | **180€**

80 MIN | **240€**

LE HOT SCRUB (AVEC HAMMAM)

TECHNIQUE TRADITIONNELLE - PRESSION MODÉRÉE À APPUYÉE - DÉTEND ET EXFOLIE

50 MIN | **180€**

*Les prix s'entendent TTC



UNE JOURNÉE AU SHAPE CLUB

SOLO
450€

DUO
650€

PERS. SUP.
+190€

DÉTAILS

1 soin (corps ou visage) de 50 min / personne

Accès au circuit nordique

(hammam, saunas, douche à neige, fontaine de glace)

Accès à la piscine et aux sunbeds du Shape Club

Accès à la salle de sport

1 déjeuner au Shape Club

(entrée + plat ou plat + dessert hors boissons)

Accès aux excursions proposées sur le planning





CGV - CGU

RÉSERVATION

Pour toute réservation, une carte bancaire vous sera demandée en guise de sécurité. Le client résident à l'hôtel pourra réserver directement son soin avec la carte bancaire communiquée lors de la réservation de son hébergement. Un règlement total de votre soin vous sera demandé lors de votre réservation si vous n'êtes pas hébergé à l'hôtel.

POLITIQUE D'ANNULATION

Un soin qui n'est pas annulé 24h à l'avance entraînera un prélèvement de 100% du prix sur la carte de bancaire demandée lors de la réservation. Si le soin a été annulé avant les dernières 24h, vous serez remboursé de la totalité.

RETARD

Nous vous demandons de vous présenter 15 minutes avant le début de votre rendez-vous afin de vous faire remplir le questionnaire de soin, choisir votre huile de massage et prendre le temps de vous changer. En cas de retard, le soin s'en verra raccourci, et ce, afin d'honorer les réservations suivantes.

TENUE

Pour votre bien-être, il sera mis à votre disposition des draps de bain, un peignoir et des chaussons. Le port du maillot de bain est obligatoire dans l'enceinte du Shape Club. Pour accéder à la salle de fitness et aux salles de sport, le port d'une tenue et de chaussures de sport propres est de rigueur.

ANIMAUX

Les animaux ne sont pas acceptés au Shape Club.

RÈGLES DE COURTOISIE

Dans l'enceinte du Shape Club, nous vous prions de mettre votre téléphone sur silencieux et de ne pas passer d'appel pendant votre soin ou dans les zones publiques.

La cigarette et le vapotage ne sont pas autorisés.

FUTURE MAMAN

Par mesure de sécurité, nous vous proposons des soins adaptés à partir de 3 mois de grossesse. L'établissement se réserve le droit de refuser d'effectuer un soin avant les 3 mois révolus.

PERTE ET DÉGRADATION

Nous déclinons toute responsabilité en cas de perte ou détérioration d'objets personnels. Nous vous recommandons de conserver vos objets de valeur dans le coffre-fort de votre chambre si vous résidez à l'hôtel ou dans votre casier de vestiaire, dont la fermeture s'effectue par code. La direction se réserve le droit d'ouvrir les casiers qui ne seraient pas libérés et d'en retirer les objets s'y trouvant en fin de journée. Les casiers ne sont pas attribués nominativement.

COFFRET CADEAU

Vous trouverez à la réception du Shape Club les coffrets cadeaux. La durée de validité est d'un an à partir de la date d'achat. Les coffrets sont nominatifs. Ils ne sont ni échangeables, ni remboursables.

ACCÈS

L'accès au Shape Club est réservé aux personnes âgées de plus de 16 ans. Les espaces forme et détente (piscine, salle de fitness, saunas, hammam) sont accessibles uniquement aux personnes séjournant à

Lily of the Valley, aux membres du Club ainsi qu'aux personnes bénéficiant d'une journée Shape Club.

Les soins sont accessibles à la clientèle extérieure.



VOUS ALLEZ AIMER
PERDRE DU POIDS





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)