



—
**LES PROGRAMMES
DU SHAPE CLUB**
—



FRANÇAIS



VOUS ALLEZ AIMER PERDRE DU POIDS

À Lily of the Valley, une équipe de professionnels conseillée par Jacques Fricker, nutritionniste, applique sa méthode dite "TGV" à travers trois programmes distincts prônant la perte de poids.

POIDS OPTIMAL & SÉRÉNITÉ PERTE DE POIDS INTENSIVE PERTE DE POIDS & SPORT

Avec ses 2 000m² dédiés au sport, au soin et à la forme, Lily of the Valley vous reçoit toute l'année, sur 4, 7, 10 ou 14 jours pour vous accompagner dans vos objectifs de perte de poids.

Au cours de votre programme, vous serez accompagné dans la première phase de la méthode TGV, la phase dite de "grande vitesse", associée à une perte de poids rapide.



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



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.



LES QUATRE PILIERS POUR MAIGRIR AVEC PLAISIR

1

LES SOINS

1h30 de soin par jour

2

LE SPORT

1 coaching par jour
Excursions sportives variées

3

GASTRONOMIE MINCEUR

Menus luxueux, compatibles avec vos objectifs de perte de poids

4

BIEN-ÊTRE ET SUIVI

Suivi quotidien et personnalisé de nos diététiciens-nutritionnistes
et responsables programmes

6



QUATRE DURÉES SELON SES BESOINS

4

JOURS

SÉJOUR DISCOVER

7

JOURS

SÉJOUR REBOOT

10

JOURS

SÉJOUR RESET

14

JOURS

SÉJOUR REBORN

7

POIDS OPTIMAL & SÉRÉNITÉ



POIDS OPTIMAL & SÉRÉNITÉ

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.

DURÉES TARIFS	DISCOVER 4 JOURS	REBOOT 7 JOURS	RESET 10 JOURS	REBORN 14 JOURS
	2500€*	4500€*	6000€*	8000€*
BIEN-ÊTRE ET SUIVI				
BILAN D'ARRIVÉE	✓	✓	✓	✓
BILAN DE BIOIMPÉDANCE	1	1	1	1
CONSULTATION DIÉTÉTIQUE	1	1	1	1
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				
COACHINGS	4	7	10	14
CRÉATION DE VOTRE ROUTINE FITNESS	✓	✓	✓	✓
EXCURSIONS SPORTIVES	✓	✓	✓	✓
YOGA & PILATES	✓	✓	✓	✓
SOINS				
SOINS CORPS				
LE RELAXANT & INDIBA	-	2	2	3
L'APAISANT - MASSAGE ABHYANGA	1	1	2	2
LE JET-LAG	-	-	1	1
LE DÉTOX - ENVELOPPEMENT & MASSAGE	1	1	1	2
LE VISCÉRAL - MASSAGE CHI NEI TSANG	1	1	1	1
LE DRAINANT - MASSAGE & CRYO	-	-	1	1
L'INDIBA DÉTOX	1	1	1	2
LE HOT SCRUB	-	1	1	2
SOINS VISAGE				
DIAGNOSTIC DE PEAU	1	1	1	1
PROTOCOLE HYDRAFACIAL	-	-	-	1
ACCÈS AU CIRCUIT NORDIQUE	✓	✓	✓	✓
ACCÈS À LA SHAPE ACADEMY	✓	✓	✓	✓

*Les prix s'entendent TTC

PERTE DE POIDS INTENSIVE

Ce programme est une application rigoureuse de la méthode TGV du nutritionniste Jacques Fricker. Pendant la durée de votre séjour, vous serez suivi par nos wellness advisors et notre équipe de coaches afin de réaliser la phase d'amorce de votre régime.

DURÉES TARIFS	DISCOVER 4 JOURS 2500€*	REBOOT 7 JOURS 4500€*	RESET 10 JOURS 6000€*	REBORN 14 JOURS 8000€*
BIEN-ÊTRE ET SUIVI				
BILAN D'ARRIVÉE	✓	✓	✓	✓
BILAN DE BIOIMPÉDANCE	1	1	1	1
CONSULTATION DIÉTÉTIQUE	1	1	1	1
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				
COACHINGS	4	7	10	14
CRÉATION DE VOTRE ROUTINE FITNESS	✓	✓	✓	✓
EXCURSIONS SPORTIVES	✓	✓	✓	✓
YOGA & PILATES	✓	✓	✓	✓
SOINS				
SOINS CORPS				
LE DÉTOX - ENVELOPPEMENT & MASSAGE	1	1	1	1
LE VISCÉRAL - MASSAGE CHI NEI TSANG	1	1	1	2
LE PROFOND & INDIBA	-	2	2	3
LE BOOSTER MINCEUR & CRYO	1	1	1	1
LE DRAINANT - MASSAGE & CRYO	-	-	2	3
LE HOT SCRUB	-	1	1	1
INDIBA MINCEUR	1	1	2	3
SOINS VISAGE				
DIAGNOSTIC DE PEAU	1	1	1	1
PROTOCOLE HYDRAFACIAL	-	-	-	1
ACCÈS AU CIRCUIT NORDIQUE				
	✓	✓	✓	✓
ACCÈS À LA SHAPE ACADEMY				
	✓	✓	✓	✓

*Les prix s'entendent TTC

PERTE DE POIDS & SPORT



PERTE DE POIDS & SPORT

Votre régime alimentaire strict mais nourrissant, votre accompagnement sportif ainsi qu'un protocole de soins favorisant le massage musculaire et la récupération vous permettront de mincir rapidement et d'améliorer vos performances.

DURÉES TARIFS	DISCOVER 4 JOURS	REBOOT 7 JOURS	RESET 10 JOURS	REBORN 14 JOURS
	2500€*	4500€*	6000€*	8000€*
BIEN-ÊTRE ET SUIVI				
BILAN D'ARRIVÉE	✓	✓	✓	✓
BILAN DE BIOIMPÉDANCE	1	1	1	1
CONSULTATION DIÉTÉTIQUE	1	1	1	1
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				
COACHINGS	4	7	10	14
CRÉATION DE VOTRE ROUTINE FITNESS	✓	✓	✓	✓
EXCURSIONS SPORTIVES	✓	✓	✓	✓
YOGA & PILATES	✓	✓	✓	✓
SOINS				
SOINS CORPS				
LE PROFOND & INDIBA	1	2	3	3
LE SPORTIF & CRYO	1	1	2	3
LE RELAXANT & INDIBA	-	1	1	1
L'INDIBA MUSCULAIRE & LE RELAXANT	-	-	1	2
LE VISCÉRAL - MASSAGE CHI NEI TSANG	-	1	1	2
LE HOT SCRUB	1	1	1	2
LE DÉTOX - ENVELOPPEMENT & MASSAGE	1	1	1	1
SOINS VISAGE				
DIAGNOSTIC DE PEAU	1	1	1	1
PROTOCOLE HYDRAFACIAL	-	-	-	1
ACCÈS AU CIRCUIT NORDIQUE	✓	✓	✓	✓
ACCÈS À LA SHAPE ACADEMY	✓	✓	✓	✓

*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





NOS SKIN PROGRAMS

Vous croyez à la magie ? Nous non plus. Et surtout pas en matière de dermo-cosmétique. Une jolie peau sur le long terme, c'est de la précision et de l'assiduité. C'est pour cette raison que nous avons construit 6 programmes destinés à répondre à vos besoins particuliers. Sur 3 ou 5 jours, nous soignons vos problèmes de peau grâce à nos skin programs experts et adaptés sur-mesure.

20 ANS

DÉTOX

SUPERCLEANSE
Acné sévère
et peau grasse

PREVENT & PERFECT
Imperfections légères
et manque d'équilibre

30 ANS

STEADY GLOW

GLOW & GO
Teint terne
et déshydratation

PROSKIN
Premiers signes de l'âge
et déshydratation

45 ANS

BETTER-AGING

FOREVER YOUTH
Peau mature
en manque d'éclat

ULTIMATE HYALURONIC
Rides profondes
et perte de fermeté

**10% DE RÉDUCTION
SUR LES PROGRAMMES**



**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)