



TAKE CARE OF YOURSELF

—
SPORT
& MEMBERSHIPS
—



BROCHURE 2021



—
**TAKE CARE
OF YOURSELF**
—





LE CONCEPT DU SHAPE CLUB

Le Shape Club de Lily of the Valley abrite 2 000m² dédiés à la perte de poids, au sport et au bien-être.

Une équipe de professionnels encadrée par le nutritionniste Jacques Fricker y applique la méthode TGV au travers de 3 programmes prônant 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
- Cours indoor, outdoor et aquatiques
- Bureaux de consultation
- Studios de cours
- Cabines de soins
- Saunas & hammam
- Douche à neige



JACQUES FRICKER, NUTRITIONNISTE RÉFÉRENT DU SHAPE CLUB

Constant, le nutritionniste Jacques Fricker a élaboré une méthode en quatre piliers à l'épreuve des modes. Son approche est appréciée pour son équilibre et son absence d'interdits.

LES 4 PILIERS DE LA MÉTHODE TGV POUR UNE PERTE DE POIDS RAPIDE ET DURABLE



UNE DIÉTÉTICIENNE À VOTRE DISPOSITION

Pour assurer la réalisation de vos objectifs, une diététicienne résidente répond à vos questions et accompagne la poursuite de votre programme selon les principes de la méthode du nutritionniste Jacques Fricker.



Après 10 années de recherche, c'est à présent en tant que nutritionniste que Jacques Fricker développe son approche pour maigrir lorsque cela s'avère souhaitable et personnaliser les conseils en fonction des goûts et des besoins de chacun. C'est cette philosophie de la nutrition qu'applique le Shape Club de Lily of the Valley.



NOS COACHINGS COLLECTIFS

EXTÉRIEURS

SUNSET RUN
BEACH YOGA
MARCHE NORDIQUE
RANDONNÉE VTT
(ÉLECTRIQUE OU MÉCANIQUE)
MARCHE À JEUN

INTÉRIEURS

YOGA
BIKING SPRINT
TOTAL ABS
CORE TRAINING
CARDIO BOXE
STRETCHING

AQUATIQUES

AQUA BOXING
LONGE CÔTE
FLOATING YOGA
FLOATING FITNESS
AQUA PILATES
AQUA FITNESS





LES TARIFS

COACHING INDIVIDUELS

	SOLO	DUO
LA SÉANCE	140€	210€
5 SÉANCES DE 45 MIN AU CHOIX	650€	1000€
10 SÉANCES DE 45 MIN AU CHOIX	1200€	1800€

SPORT & YOGA - COACHING COLLECTIFS (HORS VTT)

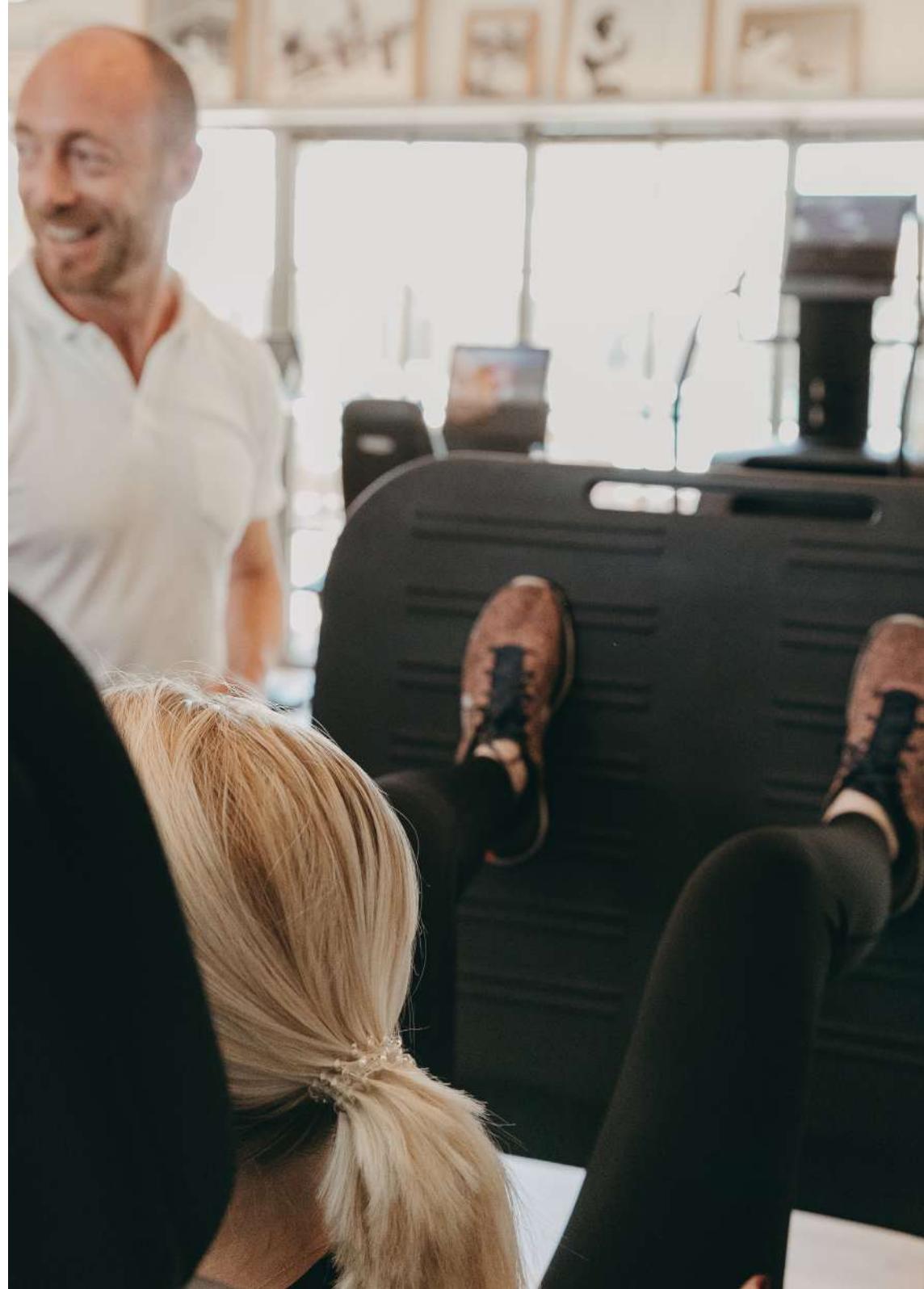
LA SÉANCE	45€	80€
5 SÉANCES DE 45 MIN AU CHOIX	210€	360€
10 SÉANCES DE 45 MIN AU CHOIX	400€	680€

RANDONNÉE VTT ET LOCATION VTT

LOCATION À L'HEURE	40€	80€
RANDONNÉE VTT ACCOMPAGNÉ D'UN COACH 1H	180€	320€
RANDONNÉE VTT ACCOMPAGNÉ D'UN COACH 2H	300€	500€

POUR TOUTE DEMANDE DE RANDONNÉE EN 1/2 JOURNÉE, LA RÉCEPTION RESTE À VOTRE DISPOSITION POUR DES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRE

Les prix s'entendent TTC





NOS SOINS DE PRÉPARATION ET RÉCUPÉRATION SPORTIVE

NOS SOINS TECHNOLOGIQUES	DURÉE	TARIF
LE MUSCULAIRE (INDIBA & MASSAGE) RADIOFRÉQUENCE, SENSATION DE CHALEUR ET MOUVEMENTS LENTS SOULAGE ET RÉPARE	50 MIN	180€
LE CIBLE JAMBES (PRESSOTHERAPIE & MASSAGE) PRESSOTHERAPIE & MASSAGE - PRESSION APPUYÉE ET MOUVEMENTS LENTS PROCURE DE LA LÉGÈRETÉ	50 MIN	180€
LA CRYO RÉCUP CRYOTHÉRAPIE - SENSATION DE FROID ET MOUVEMENTS LENTS SOULAGE ET RÉPARE	30 MIN	150€
LA CRYO CIBLÉE SUR MESURE CRYOTHÉRAPIE - SENSATION DE FROID ET MOUVEMENTS LENTS TRAITE UNE ZONE DÉFINIE	30 MIN	150€
L'INDIBA CIBLÉ SUR MESURE RADIOFRÉQUENCE - SENSATION DE CHALEUR ET MOUVEMENTS LENTS SOULAGE ET RÉPARE UNE ZONE DEFINIE	30 MIN	95€
NOS SOINS MANUELS		
LE PROFOND TECHNIQUE TRADITIONNELLE - PRESSION APPUYÉE ET MOUVEMENTS LENTS SOULAGE ET DÉTEND	50 MIN	180€
LE SPORTIF TECHNIQUE TRADITIONNELLE - PRESSION APPUYÉE ET ÉTIREMENTS SOULAGE ET RÉPARE	50 MIN	180€
LE HOT SCRUB (AVEC HAMMAM) MEDECINE AYURVÉDIQUE - PRESSION MODÉRÉE À APPUYÉE ET MOUVEMENTS LENTS - DÉTEND ET EXFOLIE	50 MIN	180€

Les prix s'entendent TTC



MEMBERSHIPS & ACCÈS

3 MOIS
2500€

6 MOIS
3500€

12 MOIS
5500€

DÉTAIL

Accès à la salle de sport

Accès au circuit nordique

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

Accès à la piscine semi-olympique chauffée à l'année

Accès aux coachings collectifs 7j/7j

1 coaching individuel avec un coach dédié

1 consultation diététique

1 soin technologique

Service de blanchisserie sous 48H *(accès 6 mois et 12 mois)*

1 accès pour l'invité de votre choix

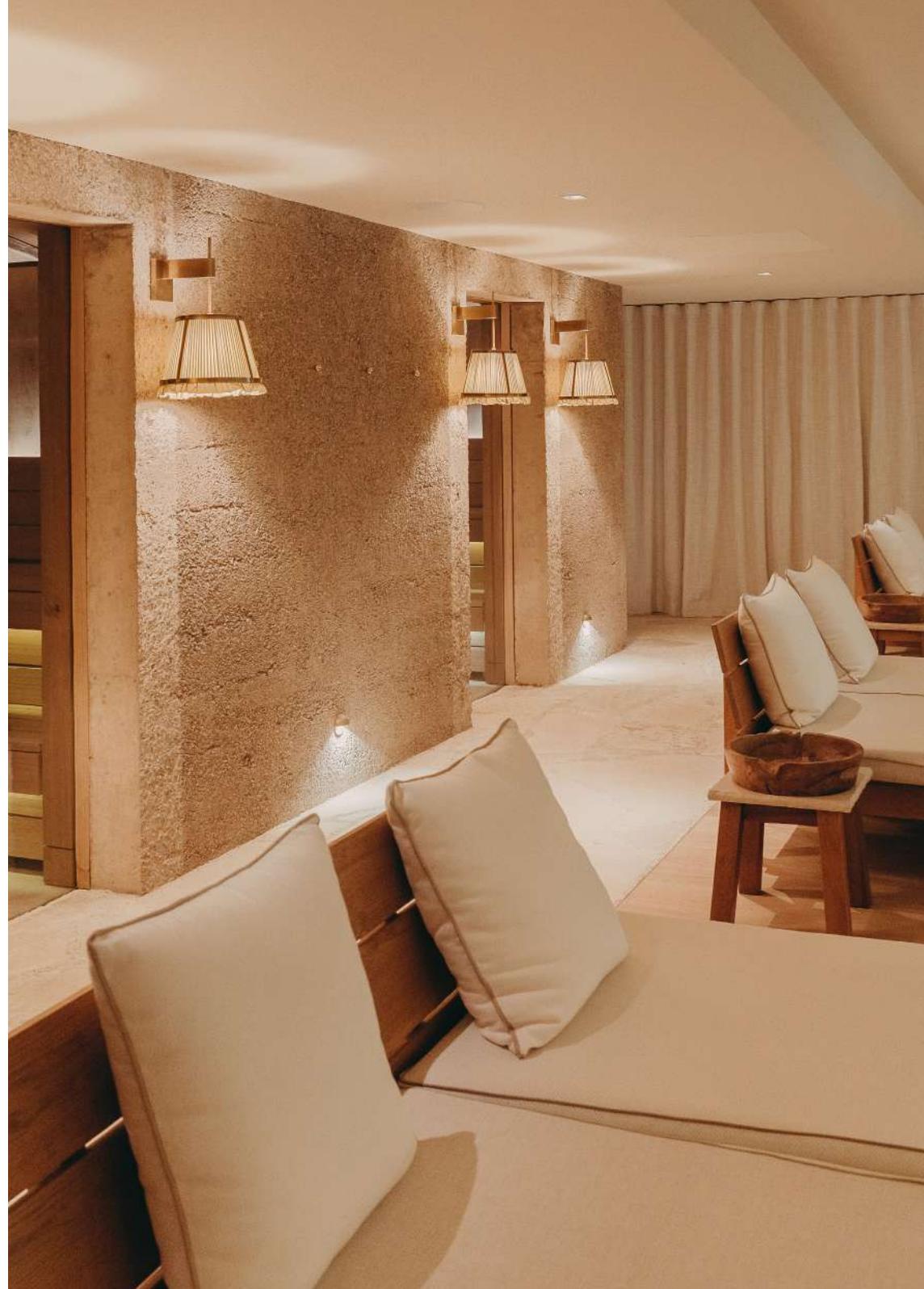
(2 pour 3 mois, 4 pour 6 mois, 8 pour 12 mois)

Service voiturier

Service conciergerie

**10% DE RÉDUCTION
SUR LES PROGRAMMES**

Les prix s'entendent TTC





UNE JOURNÉE AU SHAPE CLUB

SOLO
450€

DUO
650€

DÉTAIL

- 1 massage corps d'1h / personne
- Accès aux espaces bien-être (hammam, saunas, douche à neige, fontaine à glace)
- Accès à la piscine et aux sunbeds du Shape Club
- Accès à la salle de sport
- 1 déjeuner au Shape Club

Les prix s'entendent TTC



—
**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

 [Lily of the Valley Hotel](#)

 [@lilyofthevalleyhotel](#)