



SPORT & MEMBERSHIPS



FRANÇAIS



VOUS ALLEZ AIMER
PERDRE DU POIDS





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

Douche à neige



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 COACHINGS

EXTÉRIEURS

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

INTÉRIEURS

YOGA
BIKING SPRINT
TOTAL ABS
CORE TRAINING
PILATES
BARRE AU SOL

AQUATIQUES

AQUA BOXING
LONGE CÔTE
FLOATING FITNESS
AQUA FITNESS
PADDLE
PADDLE YOGA
KAYAK





LES TARIFS

COACHING INDIVIDUEL

	SOLO	DUO	PERS. SUP.
LA SÉANCE	140€	210€	
5 SÉANCES DE 50 MIN AU CHOIX	650€	1000€	
10 SÉANCES DE 50 MIN AU CHOIX	1200€	1800€	

COACHING COLLECTIF (HORS VTT)

LA SÉANCE	45€	80€	
5 SÉANCES DE 50 MIN AU CHOIX	210€	360€	
10 SÉANCES DE 50 MIN AU CHOIX	400€	680€	

RANDONNÉE ET LOCATION VTT

LOCATION 1 HEURE	40€	80€	+40€
LOCATION 1/2 JOURNÉE (4H)	60€	120€	+50€
LOCATION JOURNÉE ENTIÈRE	100€	200€	+80€
RANDONNÉE VTT ACCOMPAGNÉE D'UN COACH 2H	240€	390€	+60€
RANDONNÉE VTT ACCOMPAGNÉE D'UN COACH 1/2 JOURNÉE (4H)	390€	540€	+60€

RANDONNÉE PÉDESTRE

MARCHE NORDIQUE ACCOMPAGNÉE D'UN COACH 2H	200€	350€	+50€
MARCHE NORDIQUE ACCOMPAGNÉE D'UN COACH 1/2 JOURNÉE (4H)	350€	500€	+50€

LA RÉCEPTION RESTE À VOTRE DISPOSITION POUR DES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Les prix s'entendent TTC





NOS SOINS DE PRÉPARATION ET RÉCUPÉRATION SPORTIVE

NOS SOINS TECHNOLOGIQUES

	DURÉE	TARIF
LE MUSCULAIRE RADIOFREQUENCE (INDIBA) & MASSAGE - CHALEUR ET MOUVEMENTS LENTS SOULAGE ET RÉPARE	50 MIN	180€
LE CIBLÉ JAMBES PRESSOTHÉRAPIE & 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 RADIOFREQUENCE - SENSATION DE CHALEUR ET MOUVEMENTS LENTS SOULAGE ET RÉPARE UNE ZONE DÉFINIE	30 MIN	120€

NOS SOINS MANUELS

LE PROFOND TECHNIQUE TRADITIONNELLE - PRESSION APPUYÉE ET MOUVEMENTS LENTS SOULAGE ET DÉTEND	50 MIN 80 MIN	180€ 240€
LE SPORTIF TECHNIQUE TRADITIONNELLE - PRESSION APPUYÉE ET ÉTIREMENTS SOULAGE ET RÉPARE	50 MIN 80 MIN	180€ 240€
LE HOT SCRUB (AVEC HAMMAM) MÉDECINE AYURVÉDIQUE - PRESSION MODÉRÉE À APPUYÉE ET MOUVEMENTS LENTS DÉTEND ET EXFOLIE	50 MIN	180€

Les prix s'entendent TTC



MEMBERSHIPS & ACCÈS

3 MOIS	6 MOIS	12 MOIS
2500€	3500€	5500€

DÉTAILS

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

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

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€

PERS. SUP.
+190€

DÉTAILS

- 1 soin (corps ou visage) de 50 min / personne
- Accès au circuit nordique
(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
(entrée + plat ou plat + dessert hors boissons)
- Accès aux coaching collectifs

Les prix s'entendent TTC



**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

 Lily of the Valley Hotel

 @lilyofthevalleyhotel