



—
**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 accompagné de soins.

Bassin semi-olympique chauffé

Salle de fitness Technogym

Coachings intérieurs, extérieurs 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 EXCURSIONS TERRESTRES

MARCHE NORDIQUE
RANDONNÉE PÉDESTRE
RANDONNÉE VTT

Nos excursions sont proposées sur plusieurs durées afin de répondre à tous les niveaux. Certaines seront organisées avec la possibilité de faire un pique-nique pour un montant de 90€ TTC.





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€
RANDONNÉE PÉDESTRE AVEC DÉJEUNER EN PLEINE NATURE	+90€	+90€/pers.	+90€/pers.

(PRIX DU PIQUE-NIQUE)

LA RÉCEPTION RESTE À VOTRE DISPOSITION POUR DES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Les prix s'entendent TTC





NOS EXCURSIONS AQUATIQUES

LONGE-CÔTE (ÉTÉ COMME HIVER)
RANDONNÉE KAYAK
RANDONNÉE PADDLE
PADDLE YOGA
AQUA BOXING





LE CLUB NAUTIQUE

Familial, notre club nautique propose des sports aquatiques tout au long de la journée. Du paddle au canoë en passant par le long-côte, notre équipe accueille les habitués de Gigaro et résidents de Lily of the Valley, de 7 à 77 ans.

NOS SPORTS NAUTIQUES

Dans l'eau mais aussi à sa surface, le club nautique de Lily of the Valley propose canoës et paddles à fond transparent, paddles familiaux et planches à voile, fun boards ainsi que laser boards. Pour ceux à la recherche d'équilibre, nous proposons du Paddle Yoga directement en mer.

TARIFS 2022/2023	1 HEURE	1/2 JOURNÉE	1 JOURNÉE
PADDLE	20€	45€	90€
PADDLE TRANSPARENT	30€	55€	110€
PADDLE GÉANT	45€	80€	160€
CANOË SIMPLE	20€	30€	60€
CANOË DOUBLE	30€	40€	80€
CANOË TRANSPARENT	40€	50€	100€
PLANCHE À VOILE	20€	40€	80€
FUN BOARD	20€	40€	80€
LASER BOAT	60€	80€	160€

1/2 JOURNÉE : 9H-13H OU 14H-18H
1 JOURNÉE : 9H-18H

NOS LOCATIONS :
TEL : +33 (0)4 22 73 22 65

Les prix s'entendent TTC



NOS SOINS DE PRÉPARATION ET RÉCUPÉRATION SPORTIVE

NOS SOINS TECHNOLOGIQUES

LE MUSCULAIRE (INDIBA & MASSAGE)

RADIOFRÉQUENCE - SENSATION DE CHALEUR - SOULAGE ET RÉPARE

DURÉE 50 MIN
TARIF 195€

LE CIBLÉ JAMBES

PRESSOTHÉRAPIE & MASSAGE - PRESSION MODÉRÉE - PROCURE DE LA LÉGÈRETÉ

DURÉE 50 MIN
TARIF 180€

LA CRYO RÉCUP

CRYOTHÉRAPIE - SENSATION DE FROID - SOULAGE ET RÉPARE

DURÉE 30 MIN
TARIF 150€

LA CRYO CIBLÉE SUR-MESURE

CRYOTHÉRAPIE - SENSATION DE FROID - TRAITE DIFFÉRENTS BESOINS SUR UNE ZONE

DURÉE 30 MIN
TARIF 150€

L'INDIBA CIBLÉ SUR-MESURE

RADIOFRÉQUENCE - SENSATION DE CHALEUR - SOULAGE UNE ZONE DÉFINIE

DURÉE 30 MIN
TARIF 120€

NOS SOINS MANUELS

LE PROFOND

TECHNIQUE TRADITIONNELLE - PRESSION APPUYÉE - SOULAGE ET DÉTEND

DURÉE 50 MIN
80 MIN
TARIF 180€
240€

LE SPORTIF

TECHNIQUE TRADITIONNELLE - MOUVEMENTS TONIQUES ET ÉTIREMENTS
SOULAGE ET DÉTEND

DURÉE 50 MIN
80 MIN
TARIF 180€
240€

LE RELAXANT

TECHNIQUE TRADITIONNELLE - PRESSION LÉGÈRE - DÉTEND PROFONDÉMENT

DURÉE 50 MIN
TARIF 180€

Les prix s'entendent TTC



MEMBERSHIPS & ACCÈS

3 MOIS
2500€

6 MOIS
3500€

12 MOIS
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

Accès aux excursions proposées sur le planning

(sous réserve de modification selon la météo et l'activité de l'hôtel)

1 coaching individuel avec un coach dédié

1 soin technologique de 30 minutes (Indiba ou Cryo)

1 bilan de bioimpédance

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

Accès pour l'invité de votre choix

(Accès à la journée : 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 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

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

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