



En inventant un concept axé sur un service ultra-personnalisé ainsi qu'un cadre architectural raffiné, les Clubs Victor Hugo bouleversent l'idée du club de remise en forme.

CLUB VICTOR HUGO PRÉFECTURE

En plein centre de Lyon, nous vous recevons au Club Victor Hugo Préfecture dans un lieu à part, soigné et inspiré offrant tous les atouts d'un service unique.

Après 5 premiers RDV, votre préparateur physique déterminera votre niveau et votre programme de 15 séances en préparation physique pour répondre au mieux à tous vos objectifs : perte de poids, dos, tonification, préparation sportive...

Plus de 60 cours collectifs et des cours de Yoga complètent votre préparation physique ainsi qu'un Spa exclusif à Lyon : Jets massant, cascades, Jacuzzi Sauna, Hammam.

CVH PRÉFECTURE

4 rue Pravaz
Lyon 3
04 78 62 25 04

CVH BERTHELOT

332 avenue Berthelot
Lyon 8
04 78 74 28 18

CVH EPÉE LIBERTÉ

9-11 rue de l'Épée
Lyon 3
04 78 60 18 22

Planning horaires

SAISON 2011-2012

4 rue Pravaz Lyon 3

04 78 62 25 04

métro D : Guillotière | Tramway T1 :

Liberté/ Guillotière | Bus 23

HORAIRES

Lundi et Mercredi : 8h-21h30

Mardi-Jeudi-Vendredi : 8h-21h

Samedi : 9h-15h30

Dimanche : 10h-13h

PLANNING

PRÉFECTURE*

4 rue Pravaz Lyon 3
04 78 62 25 04

HORAIRES

Lundi et Mercredi : 8h-21h30
Mardi-Jeudi-Vendredi : 8h-21h
Samedi : 9h-15h30
Dimanche : 10h-13h

PRÉPARATION PHYSIQUE

PRÉSENCE DE PRÉPARATEURS PHYSIQUES

LUNDI	9h à 14h	16h à 20h30
MARDI	9h à 14h	16h à 20h30
MERCREDI	9h à 14h	16h à 20h30
JEUDI	9h à 14h	16h à 20h30
VENDREDI	9h à 14h	16h à 20h30
SAMEDI	9h à 13h	

SPA

JACUZZI-JETS MASSANTS **LUNDI-VENDREDI** : 9h-20h30

SAUNA - HAMAM **SAMEDI** : 9h-15h00

DIMANCHE : 10h-12h30










 **CARDIO**  **TONIC/RENFO**  **DANSÉES**  **HARMONIE**

COURS COLLECTIFS

LUNDI

 9h30 Petit matériel 45'
 10h15 Stretching 30'
 12h30 CAF 45'
 17h30 Gym ball 45'
 18h15 Fessiers Flash 15'
 18h30 Ados Flash 15'
 18h45 Bike (sur rdv) 60'
 19h45 Pump Gym 60'








MERCREDI

 9h30 Aero 45'
 10h15 Abdos Fessiers 30'
 10h45 Stretching 30'
 12h30 Bike (sur rdv) 45'
 17h30 Abdos Flash 15'
 17h45 interval training 45'
 18h30 Bike (sur rdv) 45'
 19h15 Core abdos 30'
 19h45 Yoga 60'

VENDREDI

 9h30 Petit matériel 45'
 10h15 Abdos Flash 15'
 10h45 Abdos Fessiers 30'
 12h15 Pump Gym 60'
 17h30 Fessiers 15'
 17h45 Abdos Flash 15'
 18h Stretch Flash 15'
 18h15 Step déb 45'
 19h Bike (sur rdv) 45'





MARDI

 9h30 Circuit training 45'
 10h15 Abdos Fessiers 30'
 10h45 Stretching 30'
 12h15 Yoga 45'
 17h45 Core abdos 30'
 18h15 Pump Gym 60'
 19h15 Cardio boxe 45'

JEUDI

 9h30 CAF 45'
 10h15 Stretching 30'
 12h15 Step 45'
 17h30 Abdos Fessiers 30'
 18h Aero inter 45'
 18h45 Abdos Flash 15'
 19h Pump Gym 60'
 20h Stretch Flash 15'

SAMEDI

 9h15 Abdos Flash 15'
 9h30 Pump Gym 60'
 10h30 Step/aero int 45'
 11h15 Stretch Flash 15'

* nous nous réservons le droit de modifier le planning à tout moment en cas d'absences de professeurs, ou de faible fréquentation