

H
O
L
E
L
O
T
B
E
R
T
H
E
L
O
T



H
O
L
E
L
O
T
B
E
R
T
H
E
L
O
T

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 BERTHELOT

Au cœur du 8^{ème} arrondissement lyonnais, nous vous accueillons dans une atmosphère apaisante et soignée offrant tous les atouts d'un service unique.

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

Plus de 30 cours collectifs ainsi que des cours de Yoga complètent votre préparation physique ainsi qu'un Spa contemporain : Sauna, Hammam ainsi que Massage Bien être.

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

332 avenue Berthelot Lyon 8
04 78 74 28 18
métro D | Grange blanche
tramway Bachut | bus 23

HORAIRES

Lundi-Vendredi : 9h-21h
Samedi : 9h-14h

PLANNING

PRÉPARATION PHYSIQUE

PRÉSENCE DE PRÉPARATEURS PHYSIQUES

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

SPA*

SAUNA ET HAMMAM

LUNDI AU VENDREDI	12h à 14h	17h à 20h30
SAMEDI	9H à 13H	

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

* maillot de bain, claquette peignoir obligatoire

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

BERTHELOT**


332 avenue Berthelot Lyon 8
04 78 74 28 18

HORAIRES

Lundi-Vendredi : 9h-21h
Samedi : 9h-14h

COURS COLLECTIFS

LUNDI

 17h45	Interval Training	45'
 18h30	Pump Gym	60'
 19h30	Step inter	45'
 20h15	Abdo Flash	15'







MARDI

 17h30	Abdos Fessiers	30'
 18h00	Bike (sur rdv)	45'
 18h45	Pump Gym	45'
 19h30	Zumba	45'







MERCREDI

 17h45	Petit matériel	45'
 18h30	Aéro inter	45'
 19h15	Abdo Flash	15'
 19h30	Danse Orientale	60'

JEUDI

 12h15	Yoga	75'
 18h00	CAF	45'
 18h45	Step déb	45'
 19h30	Bike	45'
 20h15	Abdo Flash	15'
 20h30	Stretch Flash	15'

VENDREDI

 17h30	Cuisses fessiers	30'
 18h00	Abdo Flash	15'
 18h15	Pump Gym	60'
 19h15	Bike (sur rdv)	45'
 20h00	Stretch Flash	15'
 20h15	Yoga	75'

SAMEDI

 10h15	Gymball/CAF	30'
 10h45	Step inter	60'
 11h45	Pump Gym	45'
 12h30	Stretch Flash	15'