



CLUB VICTOR HUGO

# PLANNING GYM CLUB 2020 - 2021

\* La direction se réserve le droit de modifier le planning en cours d'année.

## LUNDI

**PILATES**  
09H30 - 10H30  
**STRETCHING**  
10H30 - 11H00

**PILATES**  
12H30 - 13H15

**CAF**  
17H45 - 18H30  
**CROSS TRAINING**  
18H30 - 19H15  
**PUMP**  
18H30 - 19H30  
**PILATES**  
19H30 - 20H15

## MARDI

**PILATES**  
09H30 - 10H30  
**STRETCHING**  
10H30 - 11H00

**YOGA**  
12H15 - 13H30

**HIIT**  
17H45 - 18H30  
**PILATES**  
18H30 - 19H30  
**CAF**  
19H30 - 20H15

## MERCREDI

**PILATES**  
12H30 - 13H15

**ABDOS FESSIERS**  
17H45 - 18H30  
**PUMP**  
18H30 - 19H15  
**PILATES**  
19H15 - 20H00  
**YOGA**  
20H00 - 21H15

## JEUDI

**PILATES**  
09H30 - 10H30  
**STRETCHING**  
10H30 - 11H00

**YOGA**  
12H15 - 13H30

**HIIT**  
17H45 - 18H30  
**CAF**  
18H30 - 19H15  
**PUMP**  
19H15 - 20H15

## VENDREDI

**PILATES**  
12H30 - 13H15

**CAF**  
17H30 - 18H15  
**PILATES**  
18H15 - 19H00  
**CROSS TRAINING**  
19H00 - 19H45  
**YOGA**  
20H00 - 21H15

## SAMEDI

**ABDO GAINAGE**  
09H30 - 10H15  
**PUMP**  
10H15 - 11H15  
**STRETCHING**  
11H15 - 12H00



# PLANNING COACHING CLUB 2020 - 2021

## PHASES COACHING

### PHASE 1

#### 1er RDV puis 5 séances encadrées

Découverte du cardio  
Test

### 2 ème RDV

#### 1 RDV puis 10 séances encadrées

Découverte Musculation et Cross training  
Formation au parcours  
Formation au matériel

### 3 ème RDV

#### 1 RDV puis 10 séances encadrées

Choix du parcours  
Formation au parcours  
Formation au matériel

### PHASE 4

#### 1 RDV toutes les 10 séances

Début d'autonomie  
Suivi des intensités  
Suivi progression

## PARCOURS/COACHING

### CARDIO

#### Remise à niveau & perte de poids

Cardio Ligne  
Cardio Découverte  
Cardio Dos  
Etc...

### TONIC

#### Tonicité musculaire haut et bas du corps

Tonic Jambes / Hanches / Fessiers  
Tonic Bras / Buste / Épaules  
Tonic Dos  
Etc...

### POWER

#### Puissance musculaire

Power Triset  
Power Cross  
Power Multi général  
Etc...

### CROSS

#### Training fonctionnel

Poid du corps  
Petit matériel  
Haltérophilie  
Etc...

## CHARTE DU CLUB

### CONCEPT

Le Club propose à ses membres un concept unique de parcours/coaching, alliant résultat et sécurité à travers les «Parcours».

### METHODE

Les RDV/Coaching et les Parcours/Coaching sont inclus dans vos abonnements.

### DEROULEMENT

Toutes les 10 séances, notre équipe renouvelle vos parcours.  
Prise de RDV à la réception.

### VOTRE SEJOUR

Notre équipe vous suit tout au long de votre séjour : corrections, conseils, gestes, méthodes, formation.

### RESULTATS

Débutants, haut niveau, ou simple entretien : quelque soit votre niveau et vos objectifs, notre équipe vous fait progresser. De 13 à 77 ans.

### REGLEMENTATION

Dans l'intérêt de tous, les temps d'utilisation par appareils cardio sont limités à 8 minutes et les entraînements à plusieurs sur un même appareil de musculation ne sont pas autorisés.

### ACCES

6H-23H en semaine et 6H-19H les week end et jours fériés. Dernier accès à 21H30 en semaine et à 18H les week end et jours fériés.



# PLANNING BOXING CLUB 2020 - 2021

\* La direction se réserve le droit de modifier le planning en cours d'année.

## BOXE ANGLAISE

**LUNDI**  
19H00 - 20H15

**MERCREDI**  
19H00 - 20H15

**JEUDI**  
17H45 - 19H00

**VENDREDI**  
17H45 - 19H00

**SAMEDI**  
10H30 - 11H45

## BOXE THAILANDAISE

**LUNDI**  
17H45 - 19H00

**MERCREDI**  
17H45 - 19H00

**JEUDI**  
19H00 - 20H15

## BOXE FRANCAISE

**MARDI**  
17H45 - 19H00

## KRAV MAGA

**MARDI**  
19H00 - 20H15

## DEROULEMENT

Chaque cours se structure en 4 phases :

- Echauffement
- Technique
- Assaut
- Etirement

## SALLE LIBRE

**DU LUNDI AU VENDREDI**  
6H00 - 17H45

**DU SAMEDI AU DIMANCHE**  
6H00 - 19H00

Salles libres pour entraînement libre, sparring, coaching, petits matériels, abdos, cross-training...