



CLUB VICTOR HUGO

PLANNING GYM CLUB SEPTEMBRE 2019

LUNDI

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

PILATES
12H30 - 13H15

CAF
17H45 - 18H30
CROSS TRAINING
18H30 - 19H15
PUMP
18H30 - 19H30
STRETCHING
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 SEPTEMBRE 2019

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

2019-2020

332 avenue Berthelot, 69008 Lyon

04 78 74 28 18

www.clubvictorhugo.com

Club Victor Hugo
GYM & COACHING

Début des cours le Lundi 2 Septembre 2019

Boxe anglaise

Lundi

19h00 - 20h15

Mercredi

19h00 – 20h15

Jeudi

17h45 - 19h00

Vendredi

17h45 - 19h00

Samedi

10h30-11h45

Krav Maga

Mardi

19h00 - 20h15

Jeudi

20h15- 21h30

Boxe thaïlandaise

Lundi

17h45 - 19h00

Mercredi

17h45 – 19h00

Jeudi

19h00 - 20h15

Boxe française

Mardi

17h45 - 19h00

Salle Libre

**Du lundi au
vendredi**

6h00 - 17h45

**Du samedi au
dimanche**

6h00 - 19h00

Libre pour
entraînement,
sparring, coaching,
petit matériel,
étirements, abdos

Planning en cours de formation. Des changements peuvent survenir.