

## NOS ABONNEMENTS 100% PLAISIR, 100% FITNESS

**FITNESS  
ILLIMITÉ**  
30€ / 4 semaines  
FRAIS DE GESTION : 39€

· ACCÈS À TOUTES LES ACTIVITÉS  
EN LIBRE SERVICE DANS LE CLUB  
· ENGAGEMENT DE 52 SEMAINES

HORAIRES D'ACCÈS 7J/7 NON STOP 6H - 23H

**FITNESS  
LIBRE**  
35€ / 4 semaines  
FRAIS DE GESTION : 39€

· FITNESS ILLIMITÉ SANS ENGAGEMENT ANNUEL

HORAIRES D'ACCÈS 7J/7 NON STOP 6H - 23H

**FITNESS  
ÉLITE**  
50€ / 4 semaines  
FRAIS DE GESTION : 39€

· FITNESS ILLIMITÉ + ACCÈS À TOUTES LES OPTIONS ET COURS  
· SANS ENGAGEMENT + 5€ / 4 SEMAINES

HORAIRES D'ACCÈS 7J/7 NON STOP 6H - 23H

**FORFAIT FAMILLE - 10€ / 4 SEMAINES\***  
sur l'abonnement équivalent ou supérieur  
à l'abonnement principal au tarif en vigueur

**FORFAIT ÉTUDIANT - 5€ / 4 SEMAINES**  
sur l'abonnement (sur présentation d'un justificatif)

## LES ACTIVITÉS & SERVICES

plateau musculation - plateau cardio - plateau cross'training (hors cours)  
sauna - espace femme (réservé uniquement aux femmes)  
espace enfants - fontaine yanga sport water  
impedancemètre inbody  
cours collectifs, bike, cross'training, boxe avec coaches  
coachs professionnels diplômés d'état

## COMPLÉTEZ VOTRE ABONNEMENT AVEC NOS OPTIONS PREMIUMS

**InBody**  
+YANGA SPORT WATER  
+5€ / 4 semaines

APPRENEZ EN PLUS SUR VOTRE CORPS ET  
ANALYSEZ VOTRE COMPOSITION GRÂCE À LA  
BALANCE IMPEDANCEMÈTRE INBODY. OPTIMI-  
SEZ VOS ENTRAÎNEMENTS AVEC LA FONTAINE  
YANGA DISTRIBUANT UNE BOISSON SANS

**COURS  
COLLECTIFS**  
+10€ / 4 semaines

EN ASSOCIANT LES MEILLEURES MUSIQUES DU  
MOMENT AVEC DES EXERCICES À LA POINTE  
DE LA SCIENCE, LA MOTIVATION ET L'ÉNERGIE  
DU GROUPE, NOS COURS COLLECTIFS VOUS  
FERONT ADORER LE FITNESS.

**GIGA BIKE**  
10€ / 4 semaines

DÉCOUVREZ NOS COURS DE VÉLO INDOOR  
POUR GAGNER EN CARDIO ET AMÉLIORER  
VOTRE ENDURANCE.

RÉSERVATION LIMITÉE À 2 PAR SEMAINE

**CROSS  
TRAINING**  
10€ / 4 semaines

PARTICIPEZ AUX COURS DE CROSS'TRAINING  
POUR TRAVAILLER VOS MUSCLES DANS LEUR  
INTEGRALITÉ, ET AMÉLIORER VOS PERFOR-  
MANCES PHYSIQUES ET MENTALES.

RÉSERVATION LIMITÉE À 2 PAR SEMAINE

**BOXE**  
10€ / 4 semaines

DÉCOUVREZ NOTRE ESPACE TOTALEMENT  
DÉDIÉ À LA BOXE POUR VOUS DEFOULER !

RÉSERVATION LIMITÉE À 2 PAR SEMAINE

COACHS PROFESSIONNELS\* SPÉCIALISÉS EN REMISE FORME, PERTE DE  
POIDS ET PRISE DE MASSE MUSCULAIRE DISPONIBLES DANS L'ENCEINTE  
DU CLUB.

RAPPROCHEZ VOUS DE L'ACCUEIL POUR PROFITER D'UN **BILAN GRATUIT**

\*COACHS EN MICRO ENTREPRENARIAT RÉFÉRENCÉS PAR VOTRE CLUB GIGAFIT

(\*) TARIF POUR LES CLIENTS DÉJÀ MEMBRE D'UN CLUB GIGAFIT.  
POUR TOUTE SOUSCRIPTION À UNE NOUVELLE FORMULE D'ABONNEMENT,  
VEUILLEZ VOUS MUNIR D'UN RIB ET D'UNE PIÈCE D'IDENTITÉ.  
ABONNEMENTS EN PRÉLÈVEMENT SOUMIS À UN ENGAGEMENT CONTRACTUEL DE 52 SEMAINES.  
PARTICIPATION POUR L'ENTRETIEN ET LE RENOUVELLEMENT DES MACHINES UN PRÉLÈVEMENT DE 10€/AN  
NOUS VOUS INFORMONS QUE NOTRE ÉTABLISSEMENT EST UNE ENTREPRISE INDÉPENDANTE.

## COURS COLLECTIFS

### RENFO

**GIGA STRETCHING** : Exercice d'étirement et de gainage, sollicite les muscles profonds et améliore la souplesse  
**CROSS'TRAINING** : cours de renforcement musculaire qui alterne des mouvements de musculation et de cardio. La dépense physique est intense sur peu de temps.  
**CAF** : cours classique qui cible les zones les plus demandées. Les trois zones des cuisses, les abdominaux et les fessiers sont travaillées à travers de nombreux exercices avec ou sans matériel.  
**GIGA BARRE** : cours se pratiquant avec une barre de musculation. Centré sur le renforcement musculaire uniquement mais qui s'appuie sur des exercices avec des charges faibles.  
**ABDO STRETCH** : exercice axé uniquement sur les abdominaux combinés avec des exercices d'étirements.  
**FULL BODY** : méthode qui consiste à travailler l'ensemble des chaînes musculaires au cours d'un seul entraînement.

### CARDIO

**HIIT CARDIO (High Intensity Interval Training)** : l'objectif est de dépenser un maximum de calories sur un temps très court. La séance se compose d'une alternance de mouvements qui font monter le cardio, de temps de récupération et de mouvements de force.  
**GIGA BIKE** : Pouvant atteindre les 600 calories par cours, le vélo à haute intensité améliore l'endurance. Très cardio, il a comme vertu un effet anti-stress et est l'un des cours les plus efficaces pour maigrir.  
**GIGA CIRCUIT** : fait parti des cours tonifiants et énergiques. Généralement composé d'exercices cardiovasculaires et de renforcement musculaire effectués les uns à la suite des autres sous forme de circuit.  
**GIGA FIGHT** : cours de fitness avec mouvements de sport de combat sous forme de chorégraphie.  
**BOXE** : cours dynamique qui combine sport de combat, renforcement musculaire et cardio.  
**STEP** : utilisation d'un step, c'est-à-dire une marche, sur lequel les pratiquants effectuent une chorégraphie en suivant le professeur. Cela permet de tonifier les jambes tout en travaillant le souffle au rythme de la musique

### DANSE

**ZUMBA** : Similaire à l'aéro dance, la zumba se pratique sur des rythmes latinos comme la salsa qui se prête bien à ce genre d'activité.

**LA SÉANCE FITNESS 10€**  
**LA SÉANCE FITNESS  
ILLIMITÉ + COURS 15€**

La séance d'essai est déductible des frais de gestion ou du 1er mois en souscrivant à un abonnement par prélèvement.

(\*) MEMBRE DE LA MEME FAMILLE VIVANT SOUS LE MEME TOIT SOUS PRÉSENTATION DU JUSTIFICATIF DE DOMICILE  
POUR TOUTE SOUSCRIPTION À UNE NOUVELLE FORMULE D'ABONNEMENT,  
VEUILLEZ VOUS MUNIR D'UN RIB ET D'UNE PIÈCE D'IDENTITÉ.  
ABONNEMENTS EN PRÉLÈVEMENT SOUMIS À UN ENGAGEMENT CONTRACTUEL DE 52 SEMAINES.  
PARTICIPATION POUR L'ENTRETIEN ET LE RENOUVELLEMENT DES MACHINES UN PRÉLÈVEMENT DE 10€/AN  
NOUS VOUS INFORMONS QUE NOTRE ÉTABLISSEMENT EST UNE ENTREPRISE INDÉPENDANTE.