

SPORT FITNESS



CLUB 100 %
CLIMATISÉ



DOUCHES
INDIVIDUELLES



PARKING

OUVERT
7J/7



VILLEURBANNE 254, rue Francis de Pressensé

04 78 03 75 31

www.happygym.fr

COURS COLLECTIFS PROFESSEURS DIPLÔMÉS D'ÉTAT

ME RENFORCER, ME TONIFIER

total gym LE cours de renforcement musculaire pour tout le corps.



Renforcement musculaire pour tout le corps avec barre et halteres.

CAF Travail spécifique des 3 zones (cuisses, abdos, fessiers). Simple et efficace.



Un cours spécialement conçu pour cibler efficacement la sangle abdominale !

BOUGER, TRANSPIRER, ME FAIRE PLAISIR

ZUMBA Cours dansé et chorégraphié à la fois fun et dynamisant.



Séance à haute intensité mêlant travail cardio sur tapis de course spécifiques et rameurs mais aussi renforcement musculaire et exercices fonctionnels.

CARDIO COMBAT Cours cardio alliant sauts et mouvements de combat (en shadow).



En loisir pour découvrir ou se faire plaisir !

FIT BOXING Circuit-training, alliant cardio-training, renforcement musculaire et boxing.

BIKING Cours cardio sur vélo en groupe et en musique.

ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

MUSCULATION HAUTE PERFORMANCE

TECHNOGYM • PANATTA • HAMMER STRENGTH • PRECOR

Matériel libre - Matériel guidé
Poulies - Câbles - Machines convergentes - Barres et haltères
Parcours féminin « easy start ».

CARDIOTRAINING

Vélo électronique - Vélo assis électronique - Tapis de course
Rameur électronique
Escalier électronique
Step elliptique - Vario - Synchro
Cross over...

FAIRE UNE ACTIVITÉ DOUCE

LESMILLS BODYBALANCE Regroupe du Tai-Chi, yoga, pilates et relaxation.

YOGA Travail de postures et de respiration qui vous apportera bien-être physique et mental.

PILATES Gym lente et contrôlée avec des mouvements coordonnés à votre respiration.

STRETCHING Cours d'assouplissement général qui s'adresse à tous.

SOIRÉE

MIDI

MATINÉE

20H15 - 21H
BOOTCAMP

19H45 - 20H15
STRETCHING

19H - 19H45
TOTAL GYM
BIKING

18H15 - 19H
ZUMBA

17H45 - 18H15
**CUISSES
ABDOS
FESSIERS**

17H - 17H45
**YOGA
VINAYASA**

12H30 - 13H15
**BODY
BALANCE**

9H45 - 10H30
PILATES

9H - 9H45
TOTAL GYM

LUNDI

20H15 - 21H15
BOXE FRANÇAISE

19H45 - 20H15
**ABDOS
FLASH**

19H - 19H45
BODY BARRE

18H15 - 19H
**CARDIO
COMBAT**
BIKING

17H30 - 18H15
TOTAL GYM

17H - 17H30
STRETCHING

12H30 - 13H15
BIKING

9H30 - 10H15
**TOTAL GYM
LIGHT**

9H - 9H30
**ABDOS
FESSIERS
FLASH**

MARDI

20H - 21H
FIT BOXING

19H15 - 20H
ZUMBA

18H45 - 19H15
STRETCHING

18H - 18H45
**CUISSES
ABDOS
FESSIERS**

17H15 - 18H
BIKING

12H30 - 13H15
BODY BARRE

9H45 - 10H30
STRETCHING

9H - 9H45
BOOTCAMP

MERCREDI

20H15 - 20H45
**CUISSES ABDOS
FESSIERS**

19H30 - 20H15
BOOTCAMP

18H45 - 19H30
**BODY
BALANCE**

18H - 18H45
BODY BARRE

17H15 - 18H
PILATES

12H30 - 13H15
CAF

9H - 10H
YOGA VINAYASA

JEUDI

20H15 - 20H45
**CUISSES ABDOS
FESSIERS**

19H15 - 20H
FIT BOXING

18H15 - 19H
BIKING

17H30 - 18H15
**CUISSES
ABDOS
FESSIERS**

12H30 - 13H15
**YOGA
VINAYASA**

11H15 - 12H
BIKING

10H45 - 11H15
STRETCHING

9H - 9H45
**CUISSES
ABDOS
FESSIERS**

VENDREDI

19H - 9H45
BOOT CAMP

10H - 10H45
**CUISSES
ABDOS
FESSIERS**

10H30 - 11H15
**TOTAL
GYM**

9H45 - 10H30
**BODY
BALANCE**

11H15 - 12H
BOOTCAMP

11H15 - 12H
BIKING

9H - 9H45
**BOOT
CAMP**

SAMEDI

ENTRAINEMENT LIBRE
FERMETURE À 19H

ENTRAINEMENT LIBRE - FERMETURE À 19H

11H15 - 12H
BOOTCAMP

10H30 - 11H15
**TOTAL
GYM**

9H45 - 10H30
**BODY
BALANCE**

DIMANCHE

Planning et horaires modifiés pendant les vacances d'été.



VILLEURBANNE

- CLUB 100% CLIMATISÉ
- VESTIAIRES ET DOUCHES INDIVIDUELLES
- PARKING



6h - 19h

ACCUEIL 8H30 - 12H

SAMEDI et DIMANCHE

6h - 22h

ACCUEIL 8H30 - 20H30

du LUNDI au VENDREDI

www.happygym.fr

NOS FORMULES ABONNEMENTS



FORMULE 12 MOIS

349 €

en 1, 2 ou 3 chèques

FORMULE
12 MOIS MINIMUM

29,90 € / MOIS

Fournir un RIB (relevé d'identité bancaire)

FORMULE
SANS ENGAGEMENT

39,90 € / MOIS

Fournir un RIB (relevé d'identité bancaire)

FRAIS D'INSCRIPTION : 49 €

CARTE DE MEMBRE : 19 €

PASS FAMILLE

OFFRE VALABLE POUR LE CONJOINT ET LES ENFANTS
VIVANT SOUS LE MÊME TOIT.

ENGAGEMENT DE 12 MOIS MINIMUM



1^{er} membre

29,90 €
par mois



2^e membre

24,90 €
par mois



3^e membre

19,90 €
par mois



VILLEURBANNE
254, rue F. de Pressensé
04 78 03 75 31

YouTube



facebook



**MERCI DE BIEN
VOULOIR APPORTER :**

1 cadenas, 1 serviette,
des chaussures de sport réservées
à l'usage du club... et une bouteille
d'eau. Bonne séance !