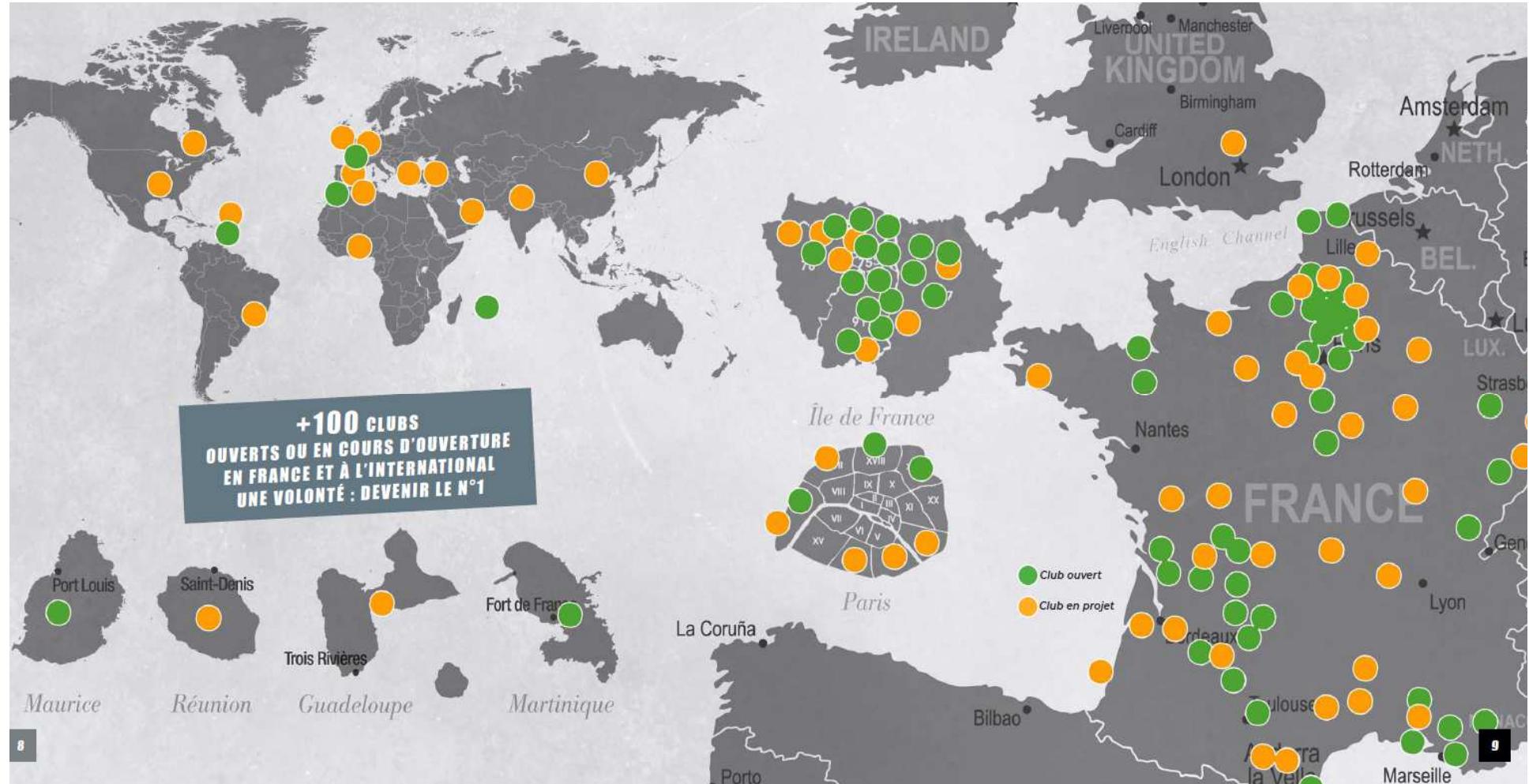




SPECIAL PARTENAIRES



Un réseau national



SPECIAL PARTENAIRES



Environ 900m² de Fitness ...



SPECIAL PARTENAIRES



Découvrez le fitness plaisir



ABONNEMENT
STOP OU ENCORE



OUVERT DE 6H À
23H 7 JOURS/7



MATÉRIEL HAUT
DE GAMME



COURS
COLLECTIFS AVEC
COACHS
SPORTIFS,
DIPLOMES D'ETAT



COACHING PRIVÉ
ET SUIVI
PERSONNALISÉ



DOUCHES ET
CASIERS EN
ACCÈS LIBRE



SERVICES
PREMIUM



UN ABONNEMENT
VALABLE SUR
TOUT LE RÉSEAU



AVEC DES PRESTATIONS HAUT DE GAMME À PRIX TRÈS ATTRACTIF, VIVEZ 100% FITNESS, 100% PLAISIR



Ouvert de 6h
à 23h 7/7



Matériel haut
de gamme



Suivi et
coaching



Conseils
diététiques



Gamme
nutrition



Gamme prêt-
à-porter et
accessoires



Surveillance
vidéo 24/24



Espace
détente

SPECIAL PARTENAIRES



Grands espaces
avec parking

DÉCOUVREZ
TOUS LES
PLAISIRS DU
FITNESS



SPECIAL PARTENAIRES



100% FITNESS
100% PLAISIR



SPECIAL PARTENAIRES



Quelles sont vos objectifs ?

Avec GIGAFIT, vous atteignez et dépasssez vos objectifs ! GIGAFIT vous propose plusieurs activités à travers des équipements haut de gamme, pour répondre à des objectifs bien précis :

- Le cardio-training, pour entretenir et compléter une activité sportive.
- La musculation, pour renforcer sa musculature et redessiner son corps.
- Le fitness, pour optimiser sa silhouette et mincir en se faisant plaisir.
- Le bien-être, pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête.



Remise en forme



Musculation



Silhouette



Santé

Suivez les conseils de nos coachs pour atteindre et dépasser vos objectifs !



CONSEILS FITNESS

Suivez les conseils de nos coachs sportifs, le sport est leur métier et leur passion et ils vous feront découvrir des petites astuces Fitness qui vous permettront d'avancer plus vite sur le chemin de la performance.



CONSEILS NUTRITION

Nous ne vous apprenons sûrement rien : on obtient des résultats rapides quand on allie le sérieux de l'entraînement en salle à une alimentation saine et équilibrée dans la vie de tous les jours. Nos conseils nutrition vous aideront à être en pleine forme et nous vous ferons découvrir des idées de recettes gourmandes faibles en calories (oui, oui, c'est possible).

SPECIAL PARTENAIRES



Les prestations du centre

LES PRESTATIONS DU CLUB

- **Ouvert 6h-23h Non-Stop 7j/7**
- **Espace cardio-training**
- **Musculation guidée**
- **Espace poids libres et haltères**
- **Coachs sportifs diplômés d'Etat**
- **Matériel high-tech**

LES + DU CLUB

- **Espace zen avec sauna**
- **Pôle Bien-être avec intervenant santé.**
- **Option INBODY et Option YANGA**

COURS COLLECTIFS



SPECIAL PARTENAIRES



Les prestations PREMIUM

LES ESPACES PREMIUM DU CLUB

- **Studio Biking**
- **Des cours de YOGA et PILATES**
- **Bilans forme IN BODY**

LES + DU CLUB

- **Compléments alimentaires**
- **Un espace bien-être avec sauna**
- **Un Suivi personnalisé par nos coachs sportifs diplômés d'état**
- **Accès à un pôle santé avec des professionnels différents chaque jour (ostéopathe, diététicienne, masseur, sophrologue, esthéticienne)**



SPECIAL PARTENAIRES



Une équipe de coachs diplômés
à votre service



SPECIAL PARTENAIRES



Du matériel
HAUT DE GAMME

**ÉQUIPEMENT HAUT DE GAMME
MATRIX™**



SPECIAL PARTENAIRES



De nombreux cours collectifs encadrés

L'ENSEMBLE DES COURS COLLECTIFS (+ COURS PREMIUM)

Toujours animé par des coachs sportifs diplômés

+30h de cours
Semaine

En formule illimité:

- ✓ Zumba
- ✓ Strong
- ✓ GIGA Trampo
- ✓ GIGA pump
- ✓ Cross Training
- ✓ CAF: cuisse Abdos Fessiers
- ✓ GIGA Step
- ✓ GIGA Abdos
- ✓ GIGA HIIT
- ✓ GYM Douce

Et en premium:

- ✓ L'ensemble des cours collectifs
- ✓ GIGA Bike
- ✓ Yoga / Pilates



SPECIAL PARTENAIRES



Le planning de cours

Septembre 2020

PLANNING COURS COLLECTIF à partir de SEPTEMBRE 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H15-11h00 PILATES Christelle	10H15-11h00 Cuisse Abdos Fessier Anthony	10H15-11h00 GYM DOUCE Christelle	10H30-11h00 GIGA ABDOS Anthony		09H30-10H30 PILATES Céline
12H30-13H15 ZUMBA Céline	12H30-13H15 CROSS TRAINING Anthony	12H30-13H00 GIGA HIIT Christelle	12H30-13H15 GIGA BIKE Anthony	12H30-13H00 GIGA HIIT Christelle	10H45-11H45 STRONG Céline
17H15-18H00 CROSS TRAINING Guillaume	17H15-18H00 Cuisse Abdos Fessier Christelle	17h30-18h00 GIGA TRAMPO Anthony	17H30-18H00 GIGA ABDOS Anthony		12H30-13H30 CROSS TRAINING Anthony
18H10-18H55 GIGA PUMP Christelle	18H15-18H45 GIGA TRAMPO Christelle	18H10-18H55 Cuisse Abdos Fessier Christelle	18H10-18h55 CROSS TRAINING Anthony	18H10-18H55 GIGA BIKE Anthony	
19H10-19H55 PILATES Christelle	19H00-19H45 GIGA Bike Anthony	19H00-20H00 YOGA Sandrine	19H10-19h55 GIGA PUMP Christelle	19H10-19h55 ZUMBA Céline	Planning pouvant être modifié à tous moment de l'année selon la fréquentation.
	20H10-20H55 GIGA STEP Céline	20H10-20H55 CROSS TRAINING Anthony	20h10 – 20h55 GYM DOUCE Christelle	20H10-21H10 YOGA Sandrine	Attention ! Après 5 mn de retard, l'accès au cours peut vous être refusé par mesure de sécurité.

GIGAFIT Bergerac
ZAC de Saint-Lizier, Avenue de la Roque, 24100 Creysse
Tel. 05.53.57.91.68



Gigafit Bergerac



Gigafit Bergerac

Retrouvez-nous sur
www.gigafit.fr

N°1 DU SERVICE PREMIUM

Souriez,
c'est la
rentrée !

SPECIAL PARTENAIRES

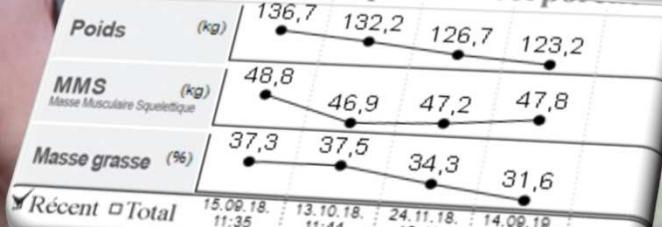


Et vous, savez vous
comment atteindre
Vos objectifs ?

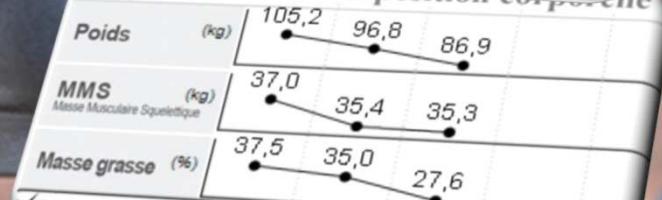
Historique de la composition corporelle



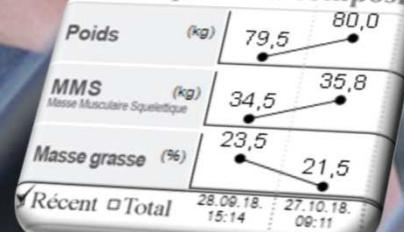
Historique de la composition corporelle



Historique de la composition corporelle



Historique de la composition corporelle



PROGRAMME

Objectif: Tonification musculaire

1. L'ÉCHAUFFEMENT : 5

- ❖ Pensez à bien vous hydrater lors de votre séance
- ❖ Se concentrer sur une bonne respiration

2. LE CORPS DE SEANCE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Un moyen de savoir si le poids est

SEANCE 1	
MUSCU	n° mac
CARDIO	Vélo
CARDIO	Tapis
Pectoraux	Elliptiq
Tirage horizontal	Biceps
Triceps	Squat léger
Abdos	Abdos
CARDIO	Rameur

SEANCE 2	
MUSCU	n° mac
CARDIO	Tapis
CARDIO	Elliptiq
Pectoraux	Biceps
Tirage horizontal	Squat léger
Triceps	Abdos
Abdos	Rameur

3. LE RETOUR AU CALME (environ 5 min)

Etirements des muscles sollicités

GIGAFIT LE N°1 DU SERVICE PREMIUM

- ❖ Pensez à bien vous hydrater lors de votre séance
- ❖ Se concentrer sur une bonne respiration

MUSCLE ? MASSE MINERALE ? EAU ? GRAISSE ?

InBody

Sexe: Homme Date / Heure du test: 14.09.2019. 12:41

Analyse de composition corporelle

Quantité d'eau totale dans le corps: Eau corporelle totale (L) 61,6 (46,1-58,3)

Pour la masse musculaire: Protéines (g) 16,6 (12,3-15,1)

Pour des os solides: Minéraux (g) 5,12 (4,27-5,11)

Pour stocker l'excès d'énergie: Masse grasse (g) 3,9 (3,0-4,8)

Somme: Poids (kg) 123,2 (69,8-94,2)

GIGAFIT BERGERAC
Résultat du Bilan

Score InBody 71 / 100 Points

Le InBody reflète l'évaluation de la composition corporelle. Une personne musclée pourra avoir plus de 100 points.

Évaluation nutritionnelle

Protéines: Normal Insuffisant

Minéraux: Normal Insuffisant

Carbohydrates: Normal Insuffisant

Gras: Normal Insuffisant

Eau: Normal Insuffisant

TGC: Normal Légèrem Au-dessus

Évaluation de l'équilibre corporel

Haut: Égaleme Légèrem Excessive

Bas: Égaleme Légèrem Insuffisante

Haute-Basse: Égaleme Légèrem Insuffisante

Rapport taille-hanche: 0,80 0,90

Niveau Graisse Viscérale: Bas 10 Elevé

Niveau: 17

Paramètres de recherche

Masse non grasse: 84,3 kg

Métabolisme Basé: 2190 kcal (2408-2858)

Tour de tête: 122,7 cm

Appart calorique recommandé: 3151 kcal

Dépenses en calories pour les exercices:

Golf: 217 Gateball: 234

Marche: 246 Yoga: 246

Badminton: 278 Tennis de table: 278

Tennis: 370 Cyclisme: 370

Bike: 370 Basket-ball: 370

Randonnée pédestre: 402 Saut à la corde: 431

Aérobic: 431 Jogging: 431

Football: 451 Natation: 451

Autres exercices: 61 Racquetball: 168

Autres exercices: 61 Kick-boxing: 168

Autres exercices: 61

*Sur la base d'une durée de 30 minutes

Impédance

Zigzag: 268,0 205,2 211,0 210,0

100 kHz: 247,0 256,9 17,9 190,1 188,6

+ DE 50 DONNEES !!

Historique de la composition corporelle

Poids: Pour élaborer au mieux votre programme JG

MMS: Autres paramètres: 48,8 45,9 47,2 47,8

Masse grasse (%): 37,3 37,5 34,3 31,6

✓Recent □ Total: 15:06:18 15:10:16 14:11:16 14:09:16

11:35 11:44 12:43 12:41

Ver.LockInBody 2.0.0.11 - SN: F97165028

Copyright © 1996- by InBody Co., Ltd. All rights reserved. BR/English/F2000-C-01107



Des options pour
plus de services

OPTION IN BODY

InBody
La bio-impédancemétrie professionnelle

InBody 770

DEMANDEZ VOTRE
BILAN SANTÉ À
L'ACCUEIL DU CLUB

GIGAFIT
LE N°1 DU SERVICE PREMIUM

Une mesure impédancemétrique par mois
avec un rdv coaching pour un programme adapté
répondant à la progression individuelle.

OPTION YANGA

YANGA®
SPORTS WATER

YANGA®
SPORTS WATER

YANGA®
SPORTS WATER

HYDRATATION
MAXIMUM
RETRouvez-la fontaine
YANGA DANS VOTRE CLUB

GIGAFIT
LE N°1 DU SERVICE PREMIUM

Accès en illimité à la fontaine YANGA et ses
3 parfums pour une hydratation maximum et
un apport de vitamines nécessaire à l'activité.

SPECIAL PARTENAIRES



Les offres partenaires

L'enseigne **GIGAFIT** est ouvert à deux pas de votre lieu de travail.

Venez profiter de notre **offre PRIVILEGE** pour l'ensemble de vos collaborateurs.

L'équipe de **GIGAFIT BERGERAC** met à votre disposition différentes activités physiques et services vous permettant d'atteindre et de dépasser vos objectifs.



	Illimité	Premium	Fitness +
Musculation Guidée et Libre	✓	✓	✓
Cardio training	✓	✓	✓
Cours collectifs	✓	✓	✓
Yoga Pilates	✗	✓	✗
Studio Biking	✗	✓	✗
Options Inbody/ Yanga	✗	✗	✓

SPECIAL PARTENAIRES



TARIFS DES ABONNEMENTS

**WEEK-END
13€95**

Accès limité au club de 14h à 23h du samedi au dimanche.

Accès refusé aux autres clubs du réseau GIGAFIT

Montant des frais de dossier :
59€

**HEURES CREUSES
19€95**

Accès limité au club de 6h à 11h et de 14h à 16h du lundi au vendredi.

Accès refusé aux autres clubs du réseau GIGAFIT

Montant des frais de dossier :
49€

**ILLIMITE
29€95**

Accès illimité aux prestations fitness de 6h à 23h Non-Stop 7j/7 et accès aux autres clubs du réseau GIGAFIT

Montant des frais de dossier :
39€

* Hors Cours Collectifs Premium

**PREMIUM ou
FITNESS +
39€95**

Accès illimité aux prestations fitness et premium de 6h à 23h Non-Stop 7j/7 et accès aux autres clubs du réseau GIGAFIT

Montant des frais de dossier :
29€



Où sommes-nous ?
Comment nous suivre ?



ZAC SAINT LIZIER
Avenue de La Roque
24100 CREYSSE



Téléphone : 05.53.57.91.68



Email :
contact-bergerac@gigafit.fr



Gigafit bergerac



gigafit.bergerac



<https://gigafit.fr/club/bergerac>

SPECIAL PARTENAIRES

**TOUTES NOS ACTIVITÉS
SONT CERTIFIÉES
100% FITNESS, 100% PLAISIR**



SPECIAL PARTENAIRES