



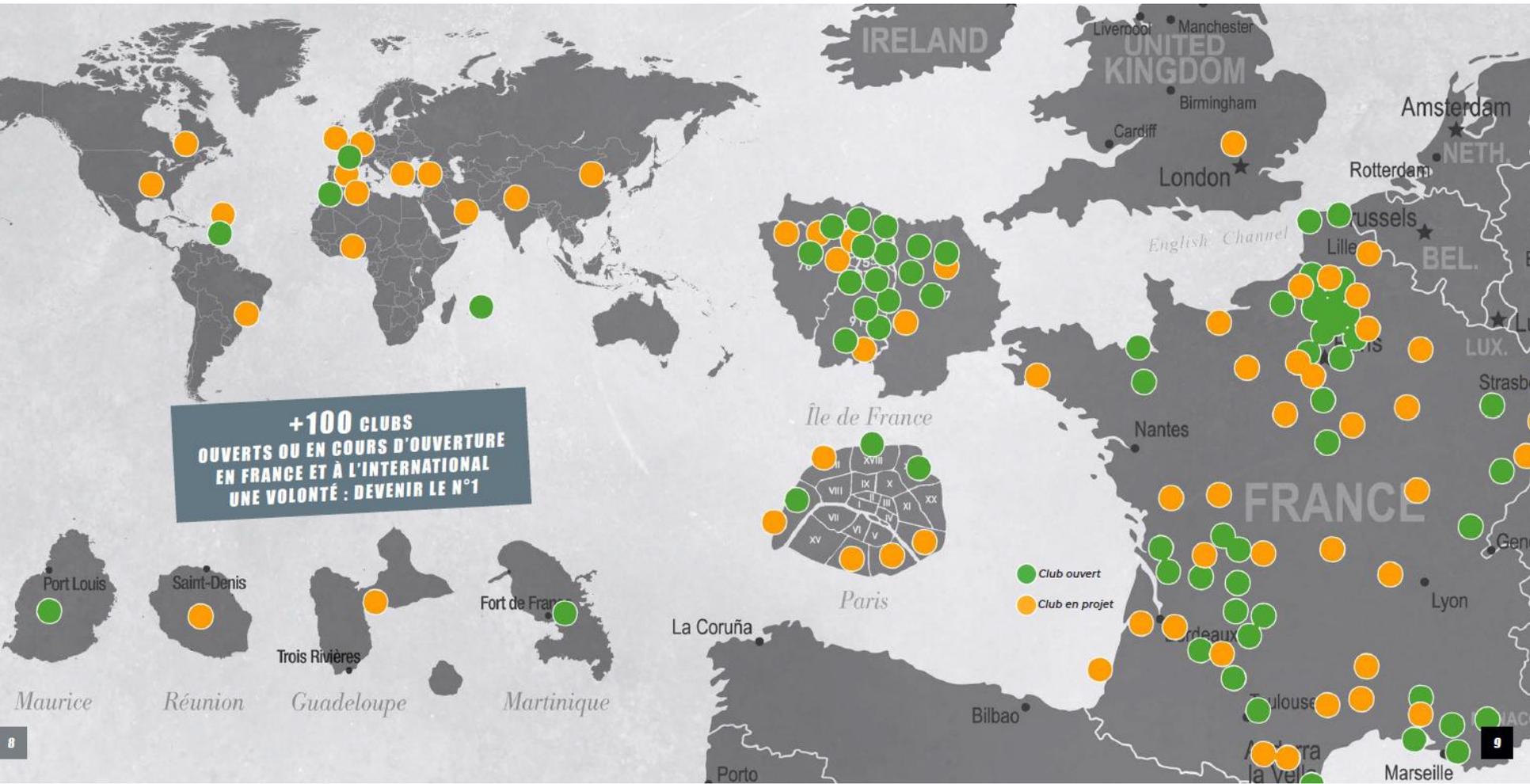
**SPECIAL
PARTENAIRES**

GIGAFIT BERGERAC

Détails de
l'offre partenaire

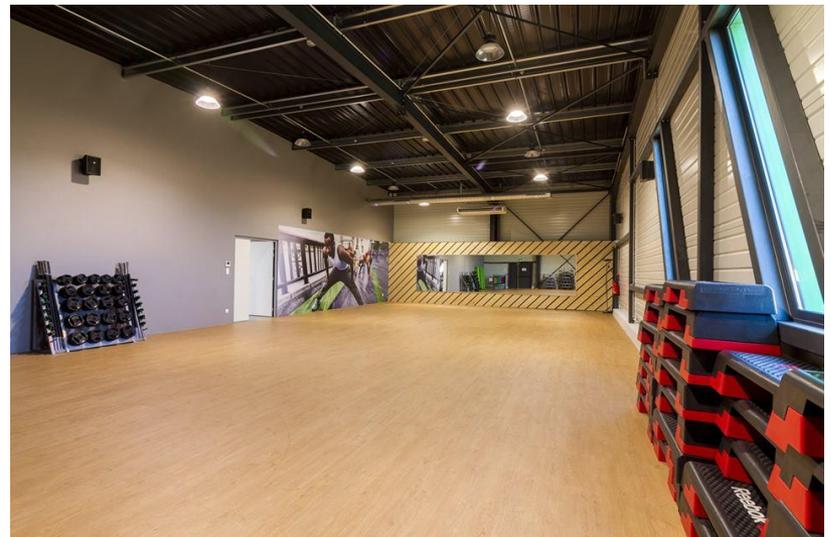


SPECIAL PARTENAIRES



GIGA FIT BERGERAC

Environ 900m² de Fitness ...



SPECIAL PARTENAIRES



ABONNEMENT
STOP OU ENCORE



OUVERT DE 6H À
23H 7 JOURS/7



MATÉRIEL HAUT
DE GAMME



COURS
COLLECTIFS AVEC
COACHS
SPORTIFS,
DIPLOMÉS D'ÉTAT



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

**DÉCOUVREZ
TOUS LES
PLAISIRS DU
FITNESS**





Avec GIGAFIT, vous atteignez et dépassez 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).

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



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)





Une équipe de coachs diplômés
à votre service



@GIGAFIT.BERGERAC

SPECIAL PARTENAIRES



**ÉQUIPEMENT HAUT DE GAMME
MATRIX™**



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



PLANNING COURS COLLECTIF à partir de JANVIER 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H15-11h15  PILATES Christelle 12H30-13H15 ZUMBA Céline	10H15-11h00 Cuisse Abdos Fessier Anthony 12H30-13H15 CROSS TRAINING Anthony	10H15-11h00 GYM DOUCE Christelle 12H30-13H00 GIGA HIIT Christelle	10H30-11h00 GIGA ABDOS Anthony 12H30-13H15  GIGA BIKE Anthony	12H30-13H00 GIGA HIIT Christelle	 PILATE Céline 10H45-11H45 STRONG Céline 12H30-13H30 CROSS TRAINING Anthony
17H15-18H00 CROSS TRAINING Guillaume	17H15-18H00 Cuisse Abdos Fessier Christelle	18H10-18H55  FLASH BIKE Anthony CAF Céline	17H30-18H00 GIGA ABDOS Anthony 18H10-18H55 CROSS TRAINING Anthony	18H10-19H10  PILATES Christelle	
18H10-18H55 GIGA PUMP Christelle	 GIGA BIKE Anthony STRONG Céline	 YOGA Sandrine	19H10-19h55 GIGA PUMP Christelle 20h00 - 20h45 GYM DOUCE Christelle	 FLASH BIKE Anthony ZUMBA Céline	
 PILATES Christelle	19H10-19H55 TRAMPO Christelle 20H00-20H45 GIGA STEP Céline	19H00-20H00  CROSS Anthony			

Planning pouvant être modifié à tous moment de l'année selon la fréquentation.

Attention ! Après 5 mn de retard, l'accès au cours peut vous être refusé par mesure de sécurité.

Les cours sont à réserver sur notre application: [club connect](#) (choisir GIGAFIT Bergerac). L'ouverture des réservation a lieu une semaine avant le cours.

GIGAFIT Bergerac

ZAC de Saint-Lizier, Avenue de la Roque, 24100 Creysse
Tel. 05.53579168



Gigafit Bergerac

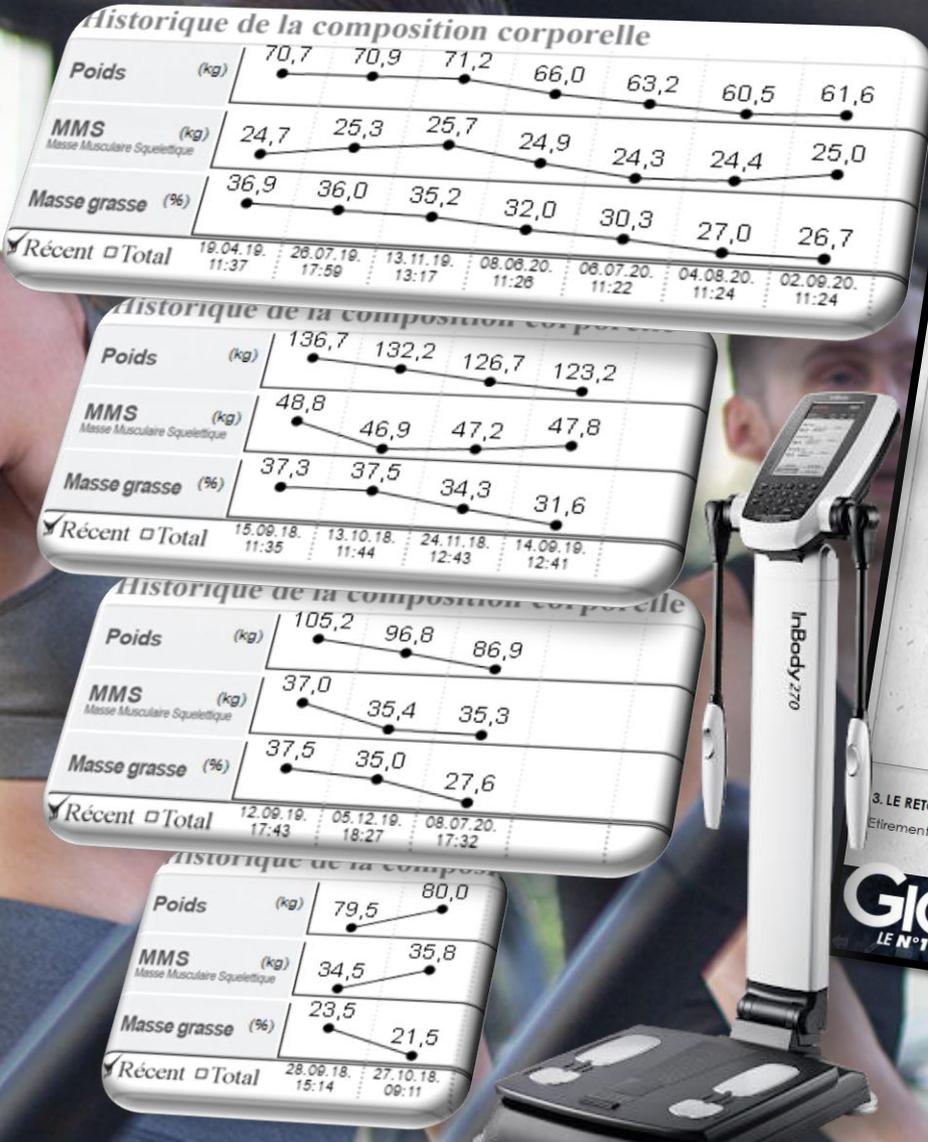


Gigafit Bergerac

Retrouvez-nous sur www.gigafit.fr

N°1 DU SERVICE PREMIUM

Et vous, savez vous comment atteindre Vos objectifs ?



PROGRAMME

Objectif: Tonification musculaire

POUR ALLER + LOIN
 ❖ Pensez à bien vous hydrater lors de votre séance
 ❖ Se concentrer sur une bonne respiration

1. L'ÉCHAUFFEMENT : 5

2. LE CORPS DE SEANCE
REINFORCEMENT MUSCULAIRE
 Un moyen de savoir si le poids est

SEANCE 1
 MUSCU n°1
 CARDIO Vélo
 Pectoraux
 Tirage horizontal
 triceps
 Abdos
 CARDIO Vélo

SEANCE 2
 MUSCU n°2
 CARDIO Tapis
 Pecs Fly Elliptique
 Biceps 9
 Squat léger 14
 Abdos 13
 CARDIO Rameur

3. LE RETOUR AU CALME (environ 5 mn)
 Étirements des muscles sollicités

InBody

GIGAFIT BERGERAC
 Résultat du Bilan

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 (kg) 16,6 (12,3-15,1)

Pour des os solides Minéraux (kg) 1,2 (0,7-1,21)

Pour stocker l'excès d'énergie Masse grasse (kg) 12,2 (9,9-14,2)

Score InBody 71/100 Points

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

Évaluation nutritionnelle

Protéines Normal Insuffisant

Minéraux Normal Insuffisant

Masse grasse Normal Insuffisant

Évaluation de l'équilibre corporel

Haute Équilibré Déséquilibré

Basse Équilibré Déséquilibré

Haute/Basse Équilibré Déséquilibré

Rapport taille-hanche 0,80 0,90

Niveau de Graisse Viscérale Bas 10 Elevé

Niveau 17

Paramètres de recherche

Masse non grasse 84,3 kg

Métabolisme de Base 2190 kcal (2409-2856)

Tour de taille 122,7 cm

Apport calorique recommandé 3151 kcal

Dépenses en calories pour les exercices

Golf	217	Gaieball	234
Marche	246	Yoga	246
Badminton	278	Tennis de table	278
Tennis	370	Cyclisme	370
Boxe	370	Basket-ball	370
Randonnée pédestre	402	Saut à la corde	431
Aérobic	431	Jogging	431
Crabes	431	Jeux de société	431
Jeux de société	431	Jeux de société	431
Jeux de société	431	Jeux de société	431
Jeux de société	431	Jeux de société	431

Impédance

POUR ÉLABORER AU MIEUX VOTRE PROGRAMME

Historique de la composition corporelle

Poids (kg)	136,7	132,2	126,7	123,2
MMS (kg)	48,8	46,9	47,2	47,8
Masse grasse (%)	37,3	37,5	34,3	31,6

MUSCLE ?

MASSE MINERALE ?

EAU ?

GRAISSE ?

+ DE 50 DONNÉES !!

OPTION IN BODY



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

OPTION YANGA



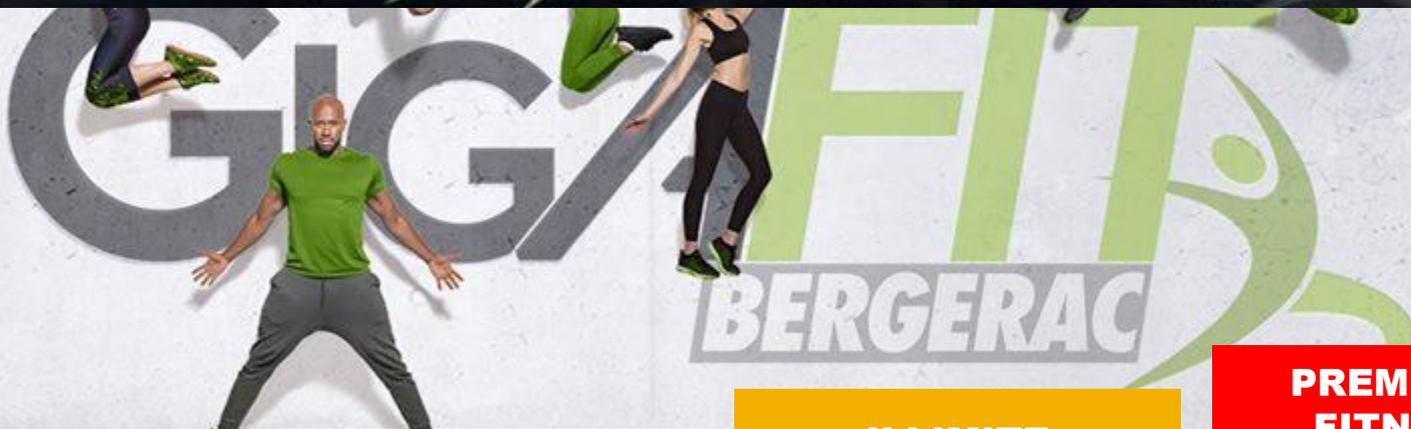
Accès en illimité à la fontaine YANGA et ses
3 parfums pour une hydratation maximum et
un apport de vitamines nécessaire à l'activité.

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 +
Muscu Guidée et Libre	✓	✓	✓
Cardio training	✓	✓	✓
Cours collectifs	✓	✓	✓
Yoga	✗	✓	✗
Pilates	✗	✓	✗
Studio Biking	✗	✓	✗
Options Inbody/ Yanga	✗	✗	✓



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

Offre partenaire :

24€95 frais de dossier offert

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€

Offre partenaire:

34€95 frais de dossier offert

Offre valable pour un abonnement de 12 mois minimum en prélèvements automatiques:

<p>ILLIMITE 24€95 (au lieu de 29€95/MOIS)</p> <p>Accès illimité aux prestations fitness du club avec une réduction de 5€/mois</p> <p>Montant des frais de dossier : OFFERT (au lieu de 39€)</p> <p>VOUS ÉCONOMISEZ 99€/AN</p>	<p>PREMIUM ou FITNESS+ 34€95 (au lieu de 39€95/MOIS)</p> <p>Accès illimité aux prestations fitness et premium du club avec une réduction de 5€/mois</p> <p>Montant des frais de dossier : OFFERT (au lieu de 29€)</p> <p>VOUS ÉCONOMISEZ 101€/AN</p>
--	---

Plus d'informations à l'accueil : Pour tout inscription , se munir d'un RIB, d'une pièce d'identité et d'un moyen de paiement.

Offre valable pour un paiement comptant en un seul versement.

FORMULE CONFORT ILLIMITE 12 MOIS

Accès illimité aux prestations
fitness du club.

289€

(au lieu de 359€)

VOUS ÉCONOMISEZ

70€

FORMULE CONFORT PREMIUM ou FITNESS + 12 MOIS

Accès illimité aux prestations
fitness du club.

410€

(au lieu de 479€)

VOUS ÉCONOMISEZ

69€

Plus d'informations à l'accueil: Pour tout inscription , se munir d'une pièce d'identité et d'un moyen de paiement.

SPECIAL PARTENAIRES



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>

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



SPECIAL PARTENAIRES

Offre valable pour un abonnement de 12 mois:

ILLIMITE
24€95
(au lieu de 29€95/MOIS)

Accès illimité aux prestations fitness du club avec une réduction de 5€/mois

Montant des frais de dossier : **OFFERT** (au lieu de 39€)

VOUS ÉCONOMISEZ
99€/AN

PREMIUM ou FITNESS+
34€95
(au lieu de 39€95/MOIS)

Accès illimité aux prestations fitness et premium du club avec une réduction de 5€/mois

Montant des frais de dossier : **OFFERT** (au lieu de 29€)

VOUS ÉCONOMISEZ
101€/AN

- Près de 900m² de centre
- + de 30 cours/semaines
- Coachs diplômés d'état

	Illimité	Premium	Fitness+
Musculation	✓	✓	✓
Cardio training	✓	✓	✓
Cours collectifs	✓	✓	✓
Yoga	✗	✓	✗
Pilates	✗	✓	✗
Studio biking	✗	✓	✗
Options <small>Inbody/ Yanga</small>	✗	✗	✓