



## NOS STUDIOS

### La vision MYCLUB

À travers nos 2 studios qui sont 2 univers bien distincts et complémentaires, MYCLUB souhaite partager avec vous une vision du sport que nous pouvons comparer à la montagne : à la fois violente et sereine, pure, elle incite au calme autant qu'au dépassement de soi.

### Les services MYCLUB

Faites de vos entraînements le moment plaisir de votre journée en profitant de nos nombreux services :

- > Formules avec ou sans engagement
- > Studios entièrement climatisés
- > Casiers et cadenas à disposition
- > Parking
- > Accès Wifi
- > Espace détente
- > Service prêt de serviettes
- > Séance uniquement sur réservation et en petit groupe

...

“PLUS DURE SERA LA MONTÉE,  
MEILLEURE SERA LA VUE”



210 rue Amédée Bollée  
18230 Saint Doulchard



02 48 16 21 30

contact@myclub.studio



MY CLUB .  
facebook.com/myclubstudio



@my\_club\_studio

www.myclub.studio



# MYCLUB

FAITES DU BIEN À VOTRE  
CORPS, IL VOUS LE RENDRA.

www.myclub.studio

02 48 16 21 30

## MYCLUB : CONCEPT INÉDIT MULTISTUDIOS

● **HAPPY STUDIO** *by myclub*

● **HIIT BOX** *by myclub*

Vivez l'expérience MYCLUB dans nos 2 studios :

Ouvert à tous, sportif ou non sportif, quel que soit l'âge et le niveau. La particularité du concept **MYCLUB** est que toutes nos séances se font uniquement en petits groupes et sur réservation pour un accompagnement au plus proche de chacun.

Nous mettons une attention toute particulière à vous guider dans votre pratique pour que chacun progresse à son rythme.

Plus qu'une activité physique, c'est la recherche d'un équilibre corporel et mental, accessible à tous, qui vous est proposée.

**MYCLUB** c'est aussi une équipe d'instructeurs expérimentés, passionnés, qualifiés et qui s'adaptent au niveau du groupe et aux possibilités personnelles de chacun.

Une pratique pour tous : entretien de votre capital santé, remise en forme, activités de bien-être, étirements, tonification, raffermissement, maintien du poids de santé, perte de poids, rééquilibrage alimentaire, entraînement sportif HIIT (Interval Training de Haute Intensité)...

### HIIT BOX *by myclub*

L'espace Hiit box est un studio entièrement dédié au personal training et team training.

#### LE PERSONAL TRAINING "ONE TO ONE" :

Vous adopterez un plan d'action avec votre coach au niveau physique mais également nutritionnel et anti-stress. Vous commencez à vous entraîner et à améliorer votre hygiène de vie selon votre budget, vos disponibilités et votre objectif en choisissant le pack qui vous convient le mieux.

#### TEAM TRAINING :

Entraînement en petit groupe de 10 participants maximum à partir de 10€/personne. Plus de proximité pour plus de motivation, d'efficacité et de convivialité ! Le coach est avec vous à chaque instant pour vous amener à réussir vos objectifs.

#### > HIIT BOXING

Team training avec des sacs de frappe et gants de boxe, ce training se focalise sur votre force mentale tout en construisant votre force physique. Avec **HIIT BOXING** diminuez votre masse grasse, diminuez votre stress, développez votre coordination et vos réflexes tout en vous amusant et en vous défoulant.

#### > HIIT POWER

Team training utilisant du matériel de cross training dernière génération et des mouvements fonctionnels à poids de corps. Avec **HIIT POWER** vous vous sentirez plus fort au quotidien. Sculptez et affinez votre silhouette tout en vivant l'expérience et la force du team training avec un coach plus proche de vous et l'énergie du groupe pour vous booster.

#### DUO TRAINING :

Entraînez-vous avec un ami, un collègue ou votre conjoint. Que ce soit en one to one en duo ou en petit groupe, le coach vous apportera :

- La transformation de votre silhouette pour obtenir de vrais résultats durables.
- Une meilleure santé, une jeunesse plus longue.
- La motivation pour vous entraîner plus souvent en gardant un moral d'acier.

Devenez le meilleur de vous-même, devenez membre, rejoignez la communauté **MYCLUB**.

### HAPPY STUDIO *by myclub*

Un espace entièrement dédié à votre confort et votre bien-être pour vous libérer de votre stress et regagner en vitalité.

#### PILATES

Renforcement des muscles profonds associé à la respiration pour améliorer votre mal de dos et renforcer vos abdominaux.

#### POWER PILATES

Combinaison d'efforts cardio à haute intensité et de renforcement musculaire utilisant la méthode Pilates pour brûler un maximum de calories et de graisses.

#### YOGA

Par la méditation et les exercices corporels il permet un temps d'arrêt dans vos journées bien remplies.

#### FLOW

Combinaison de Yoga, Pilates et relaxation pour être zen et en forme.

#### BARRE AU SOL

Renforcement musculaire, travail postural, port de bras et assouplissements pour affiner votre silhouette.

#### BREATH & STRETCH

Etirements et relaxation pour vous détendre et gérer votre stress.

#### > PILATES SENIORS

#### > PILATES PRÉ/POST NATAL

#### > ATELIER YOGA PARENTS/ENFANTS

\*Toutes les séances peuvent inclure du petit matériel.

En découvrir plus sur notre site internet :



[myclub.studio](https://myclub.studio)

**MYCLUB**

02 48 16 21 30