



« Si vous n'avez pas le temps de vous occuper de votre forme aujourd'hui, vous n'aurez pas la forme d'occuper votre temps demain... »

Nos différents espaces et services compris dès le premier prix :

- **Musculation** - machines guidées et libres avec haltères allant de 1 à 50kg.
- **Cardio** - rameur, tapis, vélo, elliptique, top excite...
- **Cross-training** - sacs de frappe, bosu, kettlebell, slam ball, box, pneu...
- **Abdominaux** - tous types d'appareils pour débutants et plus expérimentés.
- **Bien-être et relaxation** - sauna mixte à 80 degrés.
Voir horaires page « Horaires de service ».
En vous remerciant de libérer les douches avant la fermeture des vestiaires douches du club.
- **Coachs diplômés d'état** - présents, pour vous, sur les horaires d'accueil.
- **Programmes et suivis personnalisés** - nécessitant un test de forme **gratuit**, réalisé par nos coachs, pour personnaliser à 100% votre programme et atteindre le plus rapidement possible vos objectifs ! Pour un abonnement de 2 mois minimum et abonnement carte 20 séances inclu.
- **Nombreuses places de parking, gratuites** + 1 Place handicapée + 1 Place deux roues.
- **Accès aux personnes à mobilité réduite** - Club de sport plein pied, aéré et spacieux.

Coût supplémentaire selon abonnement voir grille tarifaire :

- Cours collectifs certifiés **LESMILLS** - voir planning.
- **Libre accès** = accès au club 7j/7 de 06h00 à 23h00, 365j/an, **sauf mineur**

Une séance unitaire coûte **10 euros** et est **déduite** si vous prenez un abonnement dans les 7 jours, l'abonnement commencera à partir de la date de cette séance unitaire.

Nos abonnements sont :

- Valables de date à date, et ce, pour une durée incompressible.
- Non remboursables, ni cessibles à une tierce personne (sauf accord de la direction).
- Non reportables à une date ultérieure, sauf cas exceptionnel [voir contrat].

Pour obtenir des résultats à long terme :

- Investissement personnel nécessaire.
- Deux à trois séances par semaine minimum.
- Pour les moins assidus, une fois par semaine, il existe une **formule 20 séances** pour poursuivre une activité physique à votre rythme et sans contrainte.

Pour un **abonnement à l'année**, le **certificat médical** est à nous fournir durant votre premier mois ou une décharge est à signer sur votre contrat d'adhésion.

Pour la sécurité des mineurs, les mineurs ont accès **UNIQUEMENT aux horaires d'accueil** et doivent respecter l'heure de fermeture, sans déborder.

Ils ne peuvent pas bénéficier de l'accès 6h00/23h00.

Le mineur doit **avoir 16 ans à la date d'anniversaire** pour s'entraîner dans nos locaux.

Une autorisation parentale est obligatoire pour la première séance.

GRILLE TARIFAIRE

ABONNEMENT	1 MOIS UNIQUE	20 SÉANCES	2 MOIS	3 MOIS	12 MOIS
TOTAL	60€	160€	98€	120€	360€
				À PARTIR DE 40€/MOIS	À PARTIR DE 30€/MOIS

COURS COLLECTIFS	✓	✓	✓	+8€/MOIS	+6€/MOIS
LIBRE ACCÈS DE 06H00/23H00 7j/7	✓	✓	✓	+6€/MOIS	+6€/MOIS

ACCÈS MUSCULATION / CARDIO SUR LES HORAIRES D'ACCUEIL	✓	✓	✓	✓	✓
SURVEILLANCE D'UN COACH FORMÉ SUR LES HORAIRES D'ACCUEIL	✓	✓	✓	✓	✓
SUIVI ET PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT	X	✓	✓	✓	✓
SAUNA 80°	✓	✓	✓	✓	✓

BADGE D'ACCÈS

2€

FRAIS DE DOSSIER

SANS FRAIS DE DOSSIER 🏆

FRAIS DE PRÉLÈVEMENT

24€

POUR UN ABONNEMENT DE 12 MOIS SOUS PRÉLÈVEMENT MENSUEL

MODE DE PAIEMENT

PAIEMENT POSSIBLE EN 1, 2, 3 OU 4 FOIS

1ER PAIEMENT ESP CHQ CB
+ RESTANT EN CHÈQUE.S

PRÉLÈVEMENT

UNIQUEMENT ABONNEMENT SUR 12 MOIS

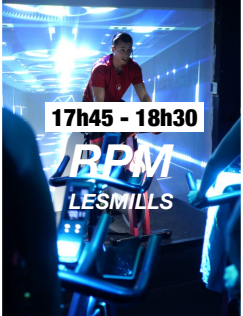
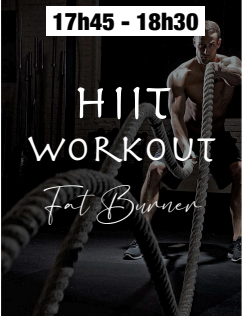
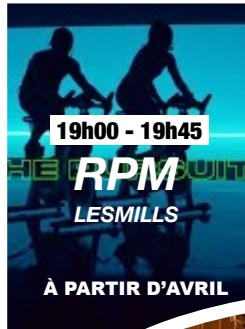
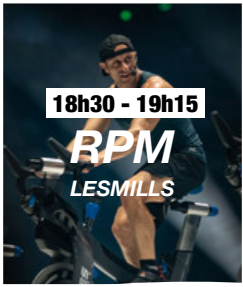
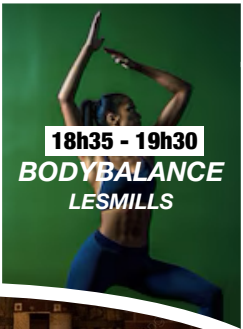
FRAIS DE PRÉLÈVEMENT DE 24€
À RÉGLER UNE SEULE FOIS LE PREMIER MOIS

VOTRE RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE À ENVOYER PAR MAIL

BIORYTHME88@ORANGE.FR

PLANNING

COURS – COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
 09h00 - 09h50 FAC 50'	 09h00 - 09h55 BODYPUMP LESMILLS		 09h00 - 09h45 BODY TONING	 09h00 - 09h55 COMPILE	 09h30 - 10h20 BODYPUMP LESMILLS
 10h00 - 10h45 BODY TONING	 10h00 - 10h45 STRETCHING		 10h00 - 10h45 STRETCHING		 10h30 - 11h15 RPM LESMILLS
 12h30 - 13h00 ABDOS 30'	 12h20 - 13h10 BODYPUMP LESMILLS		 12h20 - 13h05 RPM LESMILLS	 PROFITEZ DU SAUNA APRÈS VOTRE SÉANCE !	
		 17h10 - 17h40 FAC 30'			
 17h30 - 18h00 FAC 30'	 17h30 - 18h25 BODYBALANCE LESMILLS	 17h45 - 18h30 RPM LESMILLS	 17h30 - 18h00 ABDOS 30'	 17h45 - 18h30 HIIT WORKOUT <i>Fat Burner</i>	
 18h05 - 18h55 BODYPUMP LESMILLS			 18h10 - 19h05 BODYPUMP LESMILLS		
 19h00 - 19h45 RPM LESMILLS À PARTIR D'AVRIL	 18h30 - 19h15 RPM LESMILLS	 18h35 - 19h30 BODYBALANCE LESMILLS	 19h10 - 19h55 RPM LESMILLS		

PROFITEZ DU SAUNA
APRÈS VOTRE SÉANCE !

Document non contractuel, la direction se réserve la possibilité de changer les horaires en fonction des impératifs de fonctionnement. Merci de votre compréhension ! :)



- HORAIRES DE SERVICE -

ACCUEIL - ACCÈS AUX DOUCHES - PRÉSENCE D'UN COACH

LUNDI	08H50 - 20H00
MARDI SAUNA OUVERT 09H30 - 19H45	08H50 - 20H00
MERCREDI SAUNA OUVERT 14H00 - 19H45	12H00 - 20H00
JEUDI SAUNA OUVERT 09H30 - 19H45	08H50 - 20H00
VENDREDI	08H50 - 19H00
SAMEDI SAUNA OUVERT 09H30 - 11H45	09H00 - 12H00



FERMETURE DE L'ACCUEIL LES DIMANCHES ET JOURS FÉRIÉS **SAUF LIBRE ACCÈS.**

-18 ans

**AUTORISATION PARENTALE NÉCESSAIRE
PRÉSENCE D'UN PARENT LORS DE VOTRE INSCRIPTION**

HORAIRES EN LIBRE ACCÈS*
06H00 À 23H00 - 7j/7 - 365J/AN

⚠ LES DOUCHES NE SONT PAS ACCESSIBLES EN DEHORS DES HORAIRES D'ACCUEIL. ⚠

⚠ ACCÈS AU LIBRE ACCÈS AUX PERSONNES MAJEURS UNIQUEMENT. ⚠

*Pour profiter du libre accès (votre abonnement annuel à +6,00€/mois)

WWW.BIORYTHME88.COM
03.29.55.41.90

FACEBOOK (BIORYTHME SAINT-DIE)
biorythme88@orange.fr

RÈGLEMENT INTÉRIEUR DE VOTRE CLUB

Ce lieu est un espace public où Biorythme s'engage dans une démarche de qualité et d'hygiène afin de vous satisfaire et de sensibiliser à l'importance du respect pour le bien-être de tous.

Nous vous remercions de respecter ces 20 règles pour faire de notre club le meilleur qui soit :

RÈGLE 1 - Courtoisie Je salue les coachs de mon club ainsi que toute personne que je croise pour contribuer à un environnement collectif sain ; **un simple bonjour fait toujours plaisir !**

RÈGLE 2 - Propreté En arrivant, je laisse mes chaussures dans le placard à disposition ou au vestiaire, et j'enfile des **chaussures pour la salle** provenant de mon sac pour maintenir la propreté de du club.

RÈGLE 3 - Organisation Dans les vestiaires, j'utilise les casiers pour **ranger mes affaires**, pensant à la prochaine personne qui arrive. Les bancs servent à s'asseoir et à se changer, non à entreposer mes vêtements pendant l'entraînement. En cas d'oubli de cadenas, le club peut en prêter un, mais Biorythme décline toute responsabilité en cas de vol si ces consignes ne sont pas respectées. Merci de **fermer vos casiers** ben quittant le vestiaire.

RÈGLE 4 - Hygiène J'ai ma **serviette**, suffisamment longue, pour m'entraîner afin de protéger les appareils et leur offrir une durée de vie optimale, ainsi que pour m'éponger lorsque je transpire. En cas d'oubli de serviette, l'équipe de Biorythme peut en prêter une.

RÈGLE 5 - Hydratation J'ai ma **bouteille d'eau** pour m'entraîner. Une fois vide, je peux la remplir aux lavabos des toilettes ou au bar. En cas d'oubli de bouteille, le club en vend.

RÈGLE 6 - Ordonnance Je **range les poids** que j'utilise pour passer à un autre exercice, montrant ainsi un comportement civilisé.

RÈGLE 7 - Partage En **période d'affluence**, je comprends l'importance de ne pas monopoliser un appareil, car ils sont là pour être partagés.

RÈGLE 8 - Précaution En sortant de la **douche**, je veille à ne pas laisser d'eau accumulée sur le sol en me séchant suffisamment sur les caillebotis et en utilisant la raclette.

RÈGLE 9 - Modération **Avant d'utiliser le sauna**, je prends une douche, me sèche, enfle mon maillot de bain, et m'enroule dans ma serviette pour protéger le banc de ma transpiration.

RÈGLE 10 - Assistance **Si j'ai besoin d'aide**, je demande aux coachs de Biorythme.

RÈGLE 11 - Paiement Si je souhaite **consommer au bar**, je règle immédiatement ma consommation car le club n'accorde pas de crédit. Je peux également acheter une carte prépayée pour le bar pour laisser mon porte-monnaie au vestiaire.

RÈGLE 12 - Ponctualité Pour les **cours collectifs**, j'arrive 5 minutes avant le début pour m'installer, préparer mon matériel, et saluer mes partenaires d'entraînement. En cas de retard, je n'interromps pas le cours et je profite de m'entraîner dans le club, les coachs sont là pour me conseiller. Je dois **commencer et terminer** le cours entièrement jusqu'à l'heure de fin prévue sur les planning des cours collectifs.

RÈGLE 13 - Respect Je respecte les autres membres du club ainsi que le personnel, en adoptant **un langage et un comportement appropriés** en tout temps.

RÈGLE 14 - Sécurité Je m'engage à **utiliser correctement et en toute sécurité les équipements et les machines**, en suivant les instructions des coachs et en évitant les comportements imprudents.

RÈGLE 15 - Nettoyage Après avoir **utilisé un équipement** ou une machine, **je le nettoie** avec les produits désinfectants fournis, afin de maintenir un environnement propre et hygiénique pour tous.

RÈGLE 16 - Communication En cas de **problème ou de préoccupation**, je communique directement avec un membre du personnel du club, plutôt que de régler le problème moi-même ou d'en discuter avec d'autres membres.

RÈGLE 17 - Discretion Je respecte la **vie privée des autres** membres en évitant les conversations bruyantes ou les comportements intrusifs, et en gardant mes affaires personnelles en sécurité.

RÈGLE 18 - Écoute Pendant les cours collectifs ou les séances d'entraînement en groupe, **je suis les instructions du coach et je reste attentif aux consignes** pour maximiser les bénéfices de l'exercice.

RÈGLE 19 - Solidarité En cas de blessure ou de difficulté pendant l'entraînement, **j'offre mon aide et mon soutien aux autres membres du club**, en veillant à ce que chacun se sente inclus et soutenu.

RÈGLE 20 - Engagement Je m'engage à **respecter l'esprit et les valeurs du club**, en encourageant une atmosphère positive et motivante pour tous les membres, quel que soit leur niveau de forme physique.

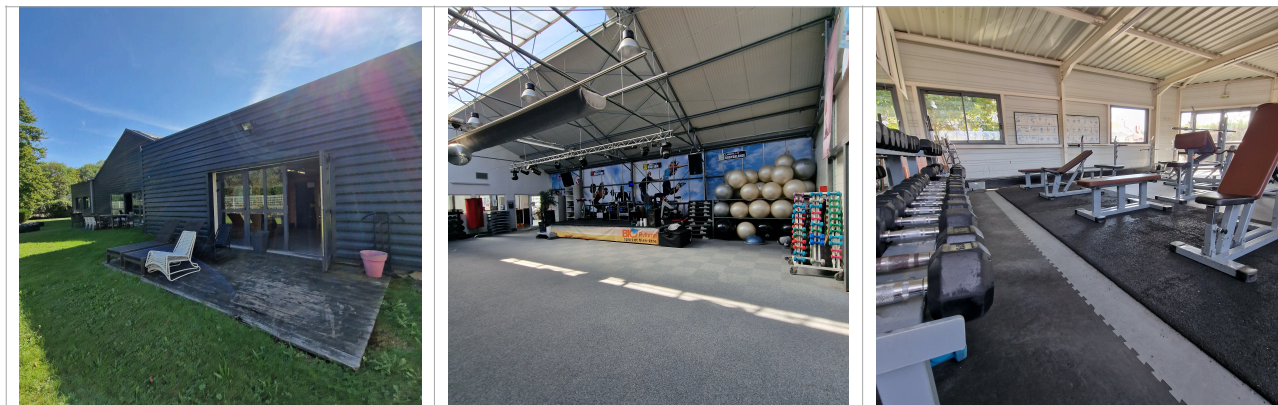
✗ LE NON RESPECT DES RÈGLES ENTRAÎNE UN AVERTISSEMENT PUIS UNE EXCLUSION ✗
LE RESPECT DU REGLEMENT INTÉRIEUR AU SEIN DE NOTRE CLUB CRÉE UNE AMBIANCE JOYEUSE ET CONVIVIALE !

💛 IL EST SI SIMPLE D'ÊTRE HEUREUX 💛

POURQUOI CHOISIR NOTRE CLUB ?

OUVERTE EN 1993, BIORYTHME EST UNE SALLE DE SPORT CRÉÉE POUR VOTRE BIEN ÊTRE.

THIERRY, SANDRINE, JÉRÉMY ET MÉLANY SONT DISPONIBLES POUR VOUS !



OBLIGATOIRE POUR VOS SÉANCES

LE PERSONNEL SE RÉSERVE LE DROIT DE VOUS INTERDIRE L'ACCÈS AU CLUB

1 SERVIETTE

1 BOUTEILLE D'EAU / GOURDE

1 TENUE DE SPORT

1 PAIRE DE CHAUSSURES PROPRES DANS SON SAC

1 CADENAS POUR VOTRE CASIER

VOUS N'ÊTES PAS SEUL !

**POUR TOUT ABONNEMENT DE 2 MOIS OU PLUS
PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT OFFERTS !**

UN COACH EST TOUJOURS DISPONIBLE PENDANT NOS HORAIRES D'ACCUEIL !

POUR LA SÉCURITÉ DES MINEURS

**LES MINEURS N'ONT PAS ACCÈS AUX HORAIRES HORS ACCUEIL.
ILS DOIVENT RESPECTER LES HORAIRES D'OUVERTURE ET DE FERMETURE.
ILS DOIVENT AVOIR 16 ANS À PARTIR DE LA DATE D'ANNIVERSAIRE.**

VOTRE BIEN ÊTRE EST NOTRE PRIORITÉ, PRENEZ SOIN DE VOUS :)

PLANNING HEBDOMADAIRE

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
06:00	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS
07:00	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS
08:00	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS
09:00	08H50	08H50	LIBRE ACCÈS	08H50	08H50	09H00	LIBRE ACCÈS
10:00	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	LIBRE ACCÈS	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	LIBRE ACCÈS
11:00	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	LIBRE ACCÈS	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	12H00	LIBRE ACCÈS
12:00	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	12H00	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS
13:00	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS
14:00	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS
15:00	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS
16:00	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS
17:00	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS
18:00	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	ACCUEIL OUVERTE	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS
19:00	20H00	20H00	20H00	20H00	19H00	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS
20:00	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS
21:00	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS
22:00	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS
23:00	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS	LIBRE ACCÈS

FRÉQUENTATION

FAIBLE

FRÉQUENTATION

MOYENNE

FRÉQUENTATION

ÉLEVÉE