

Guide Première Visite – Gym GYO

Bienvenue !



Notre mission

Offrir un environnement accueillant, inspirant et professionnel où chaque personne peut investir en elle-même, progresser à son rythme et adopter de saines habitudes de vie durables.

Notre philosophie GYO

Le nom GYO s'inspire de la philosophie du « GYO », une énergie intérieure qui pousse à se dépasser physiquement et mentalement. Au Gym GYO, nous croyons que les plus grandes transformations commencent par une seule décision : investir en soi.

Nos valeurs

- Respect de chacun.
- Santé avant la performance.
- Progression à son rythme.
- Entraide et bienveillance.
- Qualité du service et de l'expérience membre.

Les avantages

Environnement idéal : Situé dans un bâtiment patrimonial au cœur d'Amqui, le Gym GYO offre une vue sur la rivière Matapédia. À quelques pas du parc Pierre-Maurice-Gagné, vous avez l'option supplémentaire et de débiter votre échauffement ou votre course directement à partir du gym et rejoindre le parc pour diversifier vos entraînements cardio-vasculaires.

Wi-Fi gratuit : GymGyo_Client Mot de passe : gymgyo4321

Douches et vestiaires avec casiers sécurisés : Apporter votre cadenas et libérer le casier après votre entraînement.*

Nos services

- Kinésiologie : Évaluation de la condition physique, programme d'entraînement personnalisé, entraînement privé avec le kinésologue.
- Salle de musculation complète.
- Zone cardio.
- Boutique de suppléments naturels et de performance.
- Vente de vêtements et articles promotionnels.
- Vente d'accessoires d'entraînement.

Promotions

- Essayez : découvrez gratuitement le Gym GYO.
- Référez : obtenez des récompenses lorsque vous recommandez le gym.
- Revenez : une offre exclusive pour les anciens membres.

Conseils pour votre première visite

- Apportez des chaussures propres réservées à l'intérieur.
- Utilisez une serviette.
- Désinfectez les appareils après usage.
- Demandez conseil à notre équipe au besoin.
- Hydratez-vous régulièrement. Apportez une gourde.

Quelques Règlements essentiels (voir Code du membre)

- Respectez les autres membres et le personnel.
- Ne monopolisez pas plusieurs appareils simultanément.
- Utilisez des écouteurs pour votre musique et sortez de la salle pour téléphoner ou répondre à un appel.
- Les photos et vidéos sont interdites sans le consentement des personnes concernées.
- Remplacez les poids et accessoires après utilisation.
- Contribuez à maintenir un environnement propre et sécuritaire.

Nous sommes heureux de vous accueillir dans notre communauté.

 418 629-6355  info@gymgyo.com  www.gym-gyo.com

Nos heures de service : Lundi au vendredi, 10 h à 12 h - 14 h à 19 h.