

## LA REMISE EN FORME

Au-delà des équipements très complets, un coach est présent en permanence pour établir votre programme personnalisé en fonction de vos besoins et objectifs afin d'assurer le suivi de vos performances. La salle de fitness est entièrement équipée d'appareils de dernière génération Technogym et Kinesis.

Les activités dans l'eau		Solo	Duo
Aquagym	50 min	140 €	240 €
Aqua biking	50 min	160 €	260 €
Aqua training : aquagym + aqua biking	50 min	160 €	260 €

Cours de natation, sur demande auprès de la Réception du Spa

### Contrôle du Corps

Un enchaînement d'exercices de Pilates, Fitness et Stretching

Pilates	50 min	140 €	240 €
Yoga	50 min	160 €	260 €
Stretching	50 min	130 €	230 €
Classe "Move your Mind"	50 min	140 €	240 €

### Les activités à l'extérieur

Footing/Jogging	50 min	120 €	200 €
Marche Nordique / Nordic walking	2 h	200 €	250 €
	3 h	300 €	350 €
	4 h	400 €	450 €

### Les activités en salle

Renforcement musculaire global	50 min	130 €	230 €
Cardio training	50 min	130 €	230 €
Circuit training	50 min	130 €	230 €

### Forfait

3 séances de 50 min au choix	370 €	590 €
5 séances de 50 min au choix	550 €	950 €
10 séances de 50 min au choix	1 170 €	2 200 €

## FITNESS

In addition to the full range of facilities, a coach is present at all times to design a personalized program based on your needs and aims in order to monitor and hone your performance. The fitness center is fully equipped with state-of-the-art exercise equipment from Techno-Gym and Kinesis.

Water Activities		Solo	Duo
Aquagym	50 min	140 €	240 €
Aqua biking	50 min	160 €	260 €
Aqua training : aquagym + aqua biking	50 min	160 €	260 €

Swimming classes on request at the Spa reception desk

### Body Control

A mix of Pilates, Fitness and Stretching

Pilates	50 min	140 €	240 €
Yoga	50 min	160 €	260 €
Stretching	50 min	130 €	230 €
"Move your Mind" class	50 min	140 €	240 €

### Outdoor activities

Jogging	50 min	120 €	200 €
Nordic walking	2 h	200 €	250 €
	3 h	300 €	350 €
	4 h	400 €	450 €

### Indoor activities

Global muscular reinforcement	50 min	130 €	230 €
Cardio training	50 min	130 €	230 €
Circuit training	50 min	130 €	230 €

### Package

3 50-min classes of your choice	380 €	600 €
5 50-min classes of your choice	550 €	950 €
10 50-min classes of your choice	1 170 €	2 200 €