

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI



10h00-11h00

ENERGY

Fit step

Yoga dynamique

Beach Walk

C-A-F

Yoga dynamique



12h00-13h00

SEA WATER FITNESS

Aqua bike

Sea Walk

Aqua fitness
power

Aqua bike

Aqua pilates



17h00-18h00

FOCUS & RELAX

Stretching
postural

Méditation

Yoga relax

Pilates

Méditation

Inscription via nos conseillères Wellness au 02 31 14 25 70 | Rendez-vous 15min avant l'activité à la réception du Spa
Coaching privé - 50min - 90€