

Cures Marines

TROUVILLE / SUR / MER

The Purist

RETREAT & SPA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08h30-09h00	Cryothérapie	Cryothérapie	Cryothérapie	Cryothérapie	Cryothérapie	Cryothérapie	Cryothérapie
09h00-09h30	Coaching privé	Coaching privé	Coaching privé	Coaching privé	Coaching privé	Coaching privé	Coaching privé
09h30-10h00	ENERGY						
	<i>Fit step</i>	<i>Yoga énergie</i>	<i>Beach Walk</i>	<i>C-A-F</i>	<i>Yoga énergie</i>	<i>Soft running</i>	<i>Yoga énergie</i>
11h00-12h00				Sea Walk			Sea Walk
11h30-12h00	Aqua fitness	Aqua bike	Aqua fitness power		Aqua pilates	Aqua fitness	
14h00-14h30	Aqua pilates	Aqua pilates	Aqua pilates	Aqua pilates	Aqua pilates	Aqua pilates	
14h30-15h00	Aqua bike	Aqua bike	Aqua bike	Aqua bike	Aqua bike	Aqua bike	
15h00-16h30	Coaching privé	Coaching privé	Coaching privé	Coaching privé	Coaching privé	Coaching privé	
18h00-18h30	FOCUS & RELAX						
	<i>Stretching postural</i>	<i>Méditation</i>	<i>Yoga relax</i>	<i>Pilates</i>	<i>Méditation</i>	<i>Yoga relax</i>	
18h30-19h00	Cryothérapie	Cryothérapie	Cryothérapie	Cryothérapie	Cryothérapie	Cryothérapie	

Activités Wellness incluses dans l'abonnement Club Sport et pour tout séjour aux Cures Marines
 Activités aquatiques - 25min - 30€ | Sea Walk - 50min - 40€ | Cryothérapie - 60€ | Coaching privé - 50min - 90€