

# Activités SPA

ÉTÉ 2024

HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9:00	MÉDITATION GUIDÉE	Pilates APP	Stretching APP	MÉDITATION GUIDÉE	Stretching APP	Yoga APP	MÉDITATION GUIDÉE
10:00					WORKOUT OUTDOOR		
11:00	Hit APP	Core APP	Pilates APP	Tonification APP	Yoga APP	Core APP	Pilates APP
15:00	Stretching APP	Yoga APP	Tonification APP	Yoga APP	Hit APP	Pilates APP	Tonification APP
16:00	G.A.P						
17:00	Yoga APP	Stretching APP	Hit APP	Core APP	Tonification APP	Hit APP	Stretching APP
18:00	YOGA KIDS 1	Hit APP	YOGA KIDS 2	Stretching APP	Pilates APP	Tonification APP	Core APP
19:00	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA	ATELIER EXPÉRIENTIEL	Core APP	Hit APP
20:00	Core APP	Stretching APP	Yoga APP	Pilates APP		Stretching APP	Yoga APP

Activités **Gratuites** Guidées
  Activités **Avec Supplément** Guidées
  Entraînement **Gratuit**

**Méditation guidée** : séances de pleine conscience à travers des exercices et Breathworking avec contrôle du souffle pour développer la conscience et la paix intérieure.

**YOGA KIDS 1** : de 5 à 7 ans Min 2 pax - Max 10 pax (jeux de postures de yoga et respiration)

**YOGA KIDS 2** : de 8 à 12 ans Min 2 pax - Max 10 pax

**YOGA** : modalité Hata Vinyasa

**Pilates** : matelas au sol

**G.A.P.** Fessiers - Abdomen - Jambes . Exercices de tonification.

**Workout outdoor** : Entraînement physique en plein air. Exercices cardiovasculaires de haute intensité pour brûler des calories.

**APP Hit** : Entraînement par intervalles à haute intensité. **Core** : Exercices axés sur la région lombo-pelvienne. **Stretching** : étirements musculaires généraux de l'ensemble du corps.

**Tonification** : Exercices répétitifs, avec et sans poids, pour tonifier les muscles.