



## Le Coaching sportif

### Le coaching en studio

**BILAN SPORTIF** ⌚ 55 min / 85 €

**COACHING PERSONNALISÉ** ⌚ 25 min / 55 € - 50 min / 95 €

**EN DUO** ⌚ 25 min / 40 € par pers. - ⌚ 50 min / 70 € par pers.

**TRIATHLON IMMERSIVE ROOM** ⌚ 25 min / 45 € - 50 min / 80 € Nouveauté

En séance partagée ou en individuel  
Virtuellement réel !

Séance connectée d'entraînement indoor, sur tapis de course (sans connexion) ou vélo équipé d'un home trainer, reproduisant de véritables parcours de triathlon sur écran géant.

**CROSS TRAINING** 1 à 2 personnes ⌚ 50 min / 45 € par pers. Nouveauté

Intensément complet !

Séance intensive basée sur des exercices de renforcement musculaire ultra cardio (gymnastique, haltérophilie et force athlétique) pour gagner en endurance, en puissance, et en mobilité.

**BOXE TRAINING** ⌚ 25 min / 55 € - 50 min / 95 € -

**EN DUO** ⌚ 25 min / 40 € par pers. - 50 min / 70 € par pers.

Rêvez-vous en Mohammed Ali !

Coaching reprenant les fondamentaux de l'entraînement du boxeur pour une séance complète et terriblement exutoire !

**PILATES** ⌚ 50 min / 95 € - Débutant et intermédiaire.

**AU SOL** : méthode douce et efficace de renforcement des muscles profonds responsables de la posture.

**REFORMER** : machine développée par Joseph Pilates, fondateur de la célèbre méthode du même nom, garantissant un meilleur alignement du corps, un renforcement du tonus musculaire et un gain en souplesse.

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

*Soin coup de cœur de nos coachs sportifs*

**SÉANCE ALTERG®** ⌚ 25 min / 60 €

Entraînez-vous comme les astronautes !

Technologie inédite développée par la NASA pour ce tapis de course anti-gravité qui permet aux sportifs débutants comme aux confirmés, de courir en douceur sans peser sur les articulations. Idéal pour reprendre le sport !

**LES SÉANCES PARTAGÉES** ⌚ 25 min / 25 €

Il y en a pour tous les goûts sportifs !

Initiation Pilates, stretching et circuit training, pour tonifier vos muscles, gagner en fermeté et sculpter votre silhouette, ou tout en douceur avec la gym douce santé.

### Le coaching en bassin d'eau de mer

**ICE BIKING** ⌚ 20 min / 30 € Nouveauté

Combinaison géniale des vertus du bain froid avec l'activité physique en eau de mer. Cette séance coachée d'Aquabike en duo se déroule dans un bassin d'eau froide à 13°, tonique et stimulante, elle favorise l'effet jambes légères et permet de brûler un maximum de calories.

**COACHING AQUATIQUE PERSONNALISÉ** ⌚ 25 min / 55 € - ⌚ 50 min / 95 €

Les vertus du coaching en eau de mer !

Les vertus de l'eau de mer sont mises à contribution pour un coaching personnalisé aux effets décuplés. Renforcement musculaire et/ou travail à dominante cardio avec utilisation de différents matériels.

**COURS INDIVIDUEL DE NATATION** ⌚ 25 min / 30 €

Se perfectionner, vaincre sa peur de l'eau ou tout simplement apprendre à nager (à partir de 6 ans).

**LES SÉANCES PARTAGÉES** ⌚ 25 min / 25 €

Toutes les propriétés de l'eau de mer pour plus de résultats !

Aqua Pilates, Aqua Training, Aqua Jogging, Aquagym tonique ou douce, Aquazen relaxant, Aquabiking ou Aqua Boxing en bassin d'eau de mer chauffée.

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

