

# Le Goût du Sport

## OBJECTIF

Se remettre au sport ou améliorer ses capacités physiques



## DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

*Nos Coups de cœur*

### VOTRE PROGRAMME SUR 6 JOURS

Soins répartis sur toute la journée

#### LES SOINS DE RÉCUPÉRATION ET D'ACCOMPAGNEMENT

Programme de soins commun à toutes les options Le Goût du Sport

#### Apprendre à me connaître

- 1 rendez-vous conseil en naturopathie  
ou 1 rendez-vous conseil nutrition avec une diététicienne  
(si choix de la pension complète diététique)

#### Récupérer après l'effort grâce aux bienfaits de l'eau de mer

- 1 enveloppement reminéralisant ou aux algues bleues énergisantes  
(2 pour l'option Natation)
- 1 enveloppement jambes légères
- 2 bains de mer hydromassants
- 1 douche à jet « Classic' Méthode » (2 pour l'option Natation)
- 1 douche à jet assise « Spécial dos »
- 1 drainage marin
- 1 modelage sous pluie marine
- 2 jets sous-marins Souplesse et Détente Musculaire
- 1 soin Gla Gla : séance ludique en bain de mer froid  
ou 1 Ice Biking : séance tonique en bassin d'eau de mer froide

#### Décontracter ma masse musculaire

- 1 hydrojet musicô relax (2 pour l'option Natation)
- 1 modelage zen (25 min)
- 2 massages kinésithérapeute (25 min) ou 1 massage kinésithérapeute (25 min)  
et 1 shiatsu ostéo-concept
- 3 séances de cryothérapie corps partiel (non compris dans l'option Natation)

#### Affiner mon approche du sport

- 1 séance de Hatha Yoga (travail postural) ou de Respiriologie  
ou de Pilates ou de Munz Floor®
- 3 séances de stretching

#### Choisissez en complément de ces soins le mode coaching qui vous convient :

- En mode « Préparation Physique en séance partagée »
- En mode « Préparation Physique Individuelle »
- En mode « Running »
- En mode « Natation »



4 à 6 jours

31 soins et activités  
6 nuits avec petit-déjeuner

\* Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).

Détail des soins non contractuel donné à titre indicatif, susceptible d'évoluer.

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

6 jours



### DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

## Le Goût du Sport

En mode « Running »

### PROGRAMME EN COACHING PERSONNALISÉ

Idéal pour le coureur à pied amateur avec une pratique régulière souhaitant la bonifier par des conseils adaptés et personnalisés. Ce programme est également conseillé pour la préparation d'une course à pied.

#### Améliorer mon potentiel sportif

- 1 bilan avec le préparateur physique pour faire le point et 1 test course à pied (50 min)
- 5 séances d'1h30 de course à pied et de préparation physique
- 2 séances d'AlterG® : tapis de course en apesanteur

#### En complément :

- ✓ Retrouvez le socle de soins de ce programme en p.19



**GARMIN**

Une montre GARMIN VivoActive offerte au 1<sup>er</sup> séjour réservé et pour une durée minimale de 6 jours.

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 730 €\* / personne  
en chambre double standard côté Terre pour 6 nuits

\* Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.