

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 »



SÉANCE DE YOGA



SÉANCE DE CRYOTHÉRAPIE



ENVELOPPEMENT AUX ALGUES

4 à 6 jours

31 soins et activités
6 nuits avec petit-déjeuner

* Voir détails et conditions sur 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.



4 à 6 jours



COACHING EN EXTÉRIEUR

DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

Le Goût du Sport

En mode « Préparation Physique en séance partagée »



SÉANCE PARTAGÉE

PROGRAMME COACHING EN SÉANCE PARTAGÉE

Idéal pour un travail physique global, convient pour une reprise d'activité physique comme pour compléter une routine sportive.

Améliorer mon potentiel sportif

- 1 bilan avec le coach pour faire le point (30 min)
- 6 coachings d'1h30 en salle ou en extérieur en séance partagée (6 personnes maximum)
dont 1 séance en Triathlon Immersive Room
- 1 séance d'AlterG® : tapis de course en apesanteur

Cette option est disponible sur 4 jours (20 soins) et 5 jours (25 soins)

En complément :

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



GARMIN

Une montre GARMIN VivoActive offerte au 1^{er} séjour réservé et pour une durée minimale de 6 jours.

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 454 €* / personne
en chambre double standard côté Terre pour 6 nuits

* Voir détails et conditions sur spa.accor.com.
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 « Préparation Physique Individuelle »

PROGRAMME EN COACHING PERSONNALISÉ

Pour un travail physique adapté à votre niveau et à votre objectif, convient à toute personne qui veut se remettre au sport, ou ayant une pratique régulière souhaitant bénéficier d'un accompagnement exclusif répondant précisément à ses besoins.

Améliorer mon potentiel sportif

- 1 bilan avec le préparateur physique pour faire le point (30 min)
- 6 coachings d'1h30 en salle ou en extérieur en séance personnalisée et individuelle
- 1 séance 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^{er} 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.

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

SÉANCE DE MÉDITATION



COACHING EN SALLE



COACHING PERSONNALISÉ



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



4 à 6 jours

DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

Le Goût du Sport

En mode « Natation »

PROGRAMME EN COACHING PERSONNALISÉ

Du lundi au samedi

Idéal pour apprendre à pratiquer avec aisance l'activité sportive la plus bénéfique qu'il soit ou pour parfaire sa pratique : conseillé par exemple pour un triathlète voulant progresser sur la partie natation.

Améliorer mon potentiel sportif

- 6 séances d'1h de natation personnalisée avec un Maître-Nageur Sauveteur
- 3 séances de 30 min de préparation physique en salle
- 1 séance d'Ice Biking

En complément :

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



Un Kit Natation offert comprenant un sac filet, un bonnet, des lunettes, des plaquettes, un pull buoy, un tuba, une planche, une gourde et un pince-nez

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



ICE BIKING



COACHING AQUATIQUE



SÉANCE DE NATATION