

A man with dark hair and a beard, wearing a black t-shirt and shorts, is smiling while using a battle rope in a gym. He is leaning forward, holding the rope with both hands, and appears to be in the middle of a workout. The background shows gym equipment and a window.

Le Goût du Sport

« Bouger pour se sentir mieux »

OBJECTIF

Se remettre au sport ou améliorer ses capacités physiques

PROGRAMME À DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

☑ Choisissez votre option :

- Préparation Physique en coaching partagé
- Préparation Physique en coaching individuel
- Running ou Natation en coaching individuel

Le Coaching

- 6 coachings d'1h30 en salle, en extérieur ou en piscine selon l'option choisie

2 rencontres « Bilan et Conseils »

- Rendez-vous Naturopathie ou Rendez-vous Conseils Nutrition et Diététique (si choix de la pension complète diététique)
- Check Up by Technogym®

4 séances de récupération par le froid

- Cryothérapie, soin gla gla, ice biking

10 soins marins de récupération

- 2 enveloppements aux algues, 1 drainage marin, 1 modelage sous pluie marine, 3 jets sous-marins
- 3 soins essentiels marins parmi bain de mer hydromassant et douche à jet

3 soins de décontraction musculaire

- 1 hydrojet musicô relax
- 1 modelage zen (25 min)
- 1 massage kiné (25 min) ou Shiatsu Ostéo Concept

Les activités physiques complémentaires

- 1 séance de hatha yoga (travail postural) ou de respirologie ou de pilates ou de Munz Floor®
- 3 séances de stretching

L'option « Préparation Physique en coaching partagé » est disponible sur 4 jours (21 soins) et 5 jours (26 soins)

Le + du programme :

GARMIN

Une montre GARMIN offerte au 1^{er} séjour réservé et pour une durée minimale de 6 jours.
1 kit natation offert pour l'option natation

AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 2 385 €* en coaching partagé / personne en chambre double standard côté Terre

À partir de 2 655 €* en coaching individuel, natation ou running / personne en chambre double standard côté Terre

Nos Coups de cœur

SÉANCE DE YOGA



SÉANCE DE CRYOTHÉRAPIE



ENVELOPPEMENT AUX ALGUES



4 à 6 jours

29 soins et activités
6 nuits avec petit-déjeuner

LES FONDAMENTAUX DU PROGRAMME

Réservation au moins deux semaines avant la date d'arrivée
6 jours d'activité - 6 nuits
Du lundi au samedi

ACCOMPAGNEMENT ET PRISE EN CHARGE SUR 6 JOURS

29 activités équilibrées sur la journée
Planning établi par nos experts en cohérence avec l'objectif du programme
La trame ci-dessous est indicative et non contractuelle

* 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.