

# COACHING & VITALITÉ

Découvrez le service de Conciergerie Sportive  
un programme gratuit  
d'activités sportives variées et  
encadrées par notre coach Morane.



## Votre programme Sport

Tous les jours (sauf le mardi)

**08H30 – 09H30**

**White Fusion®** sur les belvédères de L'Eden Beach

**11H30 – 12H30**

**Pilates Fusion®** dans le parc du Castel Marie-Louise

**18H00 – 19H00**

**Athletic Fusion®** au départ de la piscine du Royal

Venez de préférence en tenue confort et chaussures de sport,  
sans oublier votre bouteille d'eau.

Renseignements auprès de votre conciergerie.



**White Fusion®** est un Flow ressourçant et relaxant. La respiration rythme les postures et les mouvements pour étirer les muscles en profondeur et se re-connecter à son corps. À l'écoute de votre corps, respirez, faites-vous du bien.

**Le Pilates Fusion®** prend racine dans le Pilates, le Yoga, la Barre au sol et l'entraînement fonctionnel. Les mouvements « Naturels », la danse et le travail cardio vasculaire se mêlent sur une playlist puissante et donnent naissance à un Flow qui booste le métabolisme, améliore la posture et construit un corps fort et équilibré.

**Athletic Fusion®** est un mix pointu entre le Bodyweight training, l'Animal workout et les fondamentaux de la gymnastique qui challenge par son approche athlétique multidirectionnelle. Le travail de mobilité et d'agilité est au cœur de l'ADN de l'Athletic Fusion®.