



SPORT & WELLNESS

Pour une préparation à l'effort ou de la récupération musculaire...
Besoin de retrouver agilité, souplesse et tonus...
Ou tout simplement l'envie d'évacuer le stress et d'être bien dans sa tête et dans son corps...
C'est autant de raisons qui vous pousseront à découvrir une des nombreuses activités que peuvent vous proposer notre duo de coach wellness.

To prepare your body for physical effort or to relieve sore muscles.
To improve flexibility, suppleness, and muscle tone.
Or just to rid yourself of stress, and enjoy a feeling of physical and mental well-being...
These are just a few reasons to discover one of the many activities that our wellness coach have to offer.

- ◆ Krav-Maga - Initiation à l'auto-défense
- ◆ Cardio Boxing
- ◆ Pilate
- ◆ Renforcement musculaire ciblé
- ◆ Stretching
- ◆ Cardio training
- ◆ Mobilité articulaire
- ◆ Coaching sur-mesure

- ◆ Krav-Maga - Introduction to martial arts
- ◆ Cardio Boxing
- ◆ Pilate
- ◆ Muscle strengthening
- ◆ Stretching
- ◆ Cardio training
- ◆ Joint mobility
- ◆ Personal training

Faites le point avec notre équipe et programmez votre séance personnalisée.
Get in touch with our team to book your personalised session.

30MIN 95€ - 45MIN 130€ - 1H 160€

Des activités Aquatiques peuvent être organisées avec des intervenants extérieurs.
Tarifs des coaching sur demande :
Aqua bike - Initiation à la nage - Aqua power etc...

Water-based activities can be organised with external providers.
Prices available on request
Aqua bike - Learn to swim - Aqua power etc...