

Relaxation & Mindfulness

Activités de relaxation et de pleine conscience

Je me relaxe...

Respirologie Terre M'R 40 min - 40€ Découverte consciente de la respiration relaxante

Respirologie Bulle d'R 20 min - 30€ Approche du lâcher prise aquatique

Diacalm® 20 min - 60€ Initiation à la méditation en réalité augmentée

Aquarelax 25 min - 30€ Relaxation corporelle aquatique douce

Outdoor Training

Activités en extérieur

Je me dépense au grand air...

Initiation au Jogging 50 min - 15€ Approche pédagogique de la reprise du jogging

Marche Nordique 50 min - 40€ Entretien cardio-vasculaire avec bâtons de marche

Respirologie En'Rgie 50 min - 50€ Stimulation et libération émotionnelle

Longe Côte 50 min - 40€ Randonnée en mer très dynamique et tonifiante (savoir nager)

Pour aller plus loin...

LA CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER - 50€

- Réduction des inflammations et des courbatures
- Meilleur sommeil et réduction du stress
- Raffermissment de la peau...

Soft & Postural Gym

Activités douces et posturales

J'affine mon corps en profondeur...

Yoga 50 min - 40€

Pilates 50 min - 40€

Stretching 50 min - 40€

Swiss Ball Training 50 min - 40€

Aqua-Pilates 25 min - 30€

Recherche de la maîtrise corporelle et mentale

Renforcement des muscles profonds et posturaux

Travail de l'amplitude et de l'aisance corporelle

Renforcement du gainage corporel avec ballon

Recherche de l'équilibre postural aquatique

Fitness

Activités cardio-musculaires

Je tonifie mon corps avec énergie...

Aquabike 25 min - 30€

AquaFitness 25 min - 30€

AquaFitness Power 25 min - 30€

Cuisses abdos fessiers 50 min - 40€

Circuit Training 50 min - 40€

Affinement musculaire et dépense calorique

Dépense énergétique en Aquagym chorégraphié

Travail musculaire intense en atelier

Renforcement musculaire du bas de corps

Séance cardio-musculaire intense en atelier

LES BILANS DE FORME

Upulse : Evaluation connectée des aptitudes physique - 90€

Fit 3D : BodyScan et analyses en 3D - 60€

LE COACHING PRIVÉ 25 min - 60€ / 50 min - 90€

Séance à la demande : Boxing, Bootcamp, Running, BodySculpt, perte de poids, Pilates, Aquaphobie, Méditation...