

FEEL GOOD MORNINGS



Du 2 au 3 juillet 2022

9h00 - 9h30

10h00 - 10h50

11h15 - 12h15

Samedi

Marche consciente

Sea Walk

Venir en peignoir et maillot de bain

Masterclass Respiriologie

Dimanche

Marche consciente

Sea Walk

Venir en peignoir et maillot de bain

Masterclass Méditation
& Respiriologie

Informations & inscriptions via l'accueil Institut au 02 31 14 25 70 ou 2570 depuis votre chambre d'hôtel.
Rendez-vous à la boutique SPA située à la réception de l'hôtel, 5 minutes avant le début de l'activité.

FEEL GOOD MORNINGS



Du 4 au 10 juillet 2022

	9h00 - 9h30	10h00 - 10h50	11h15 - 12h15
Lundi	Réveil musculaire <i>Body & Mind</i>	Cuisse Abdos Fessiers <i>Body Summer</i>	Masterclass Respirologie
Mardi	Marche consciente	Sea Walk Venir en peignoir et maillot de bain	Masterclass Respirologie
Mercredi	Marche consciente	Sea Walk Venir en peignoir et maillot de bain	Masterclass Respirologie
Jeudi	Stretching Postural	Beach Fitness	Masterclass Pilates
Vendredi	Réveil musculaire <i>Body & Mind</i>	Cuisse Abdos Fessiers <i>Body Summer</i>	Masterclass Méditation & Pilates
Samedi	Marche consciente	Sea Walk Venir en peignoir et maillot de bain	Masterclass Naturopathie
Dimanche	Stretching Postural	Beach Fitness	Masterclass Respirologie

Informations & inscriptions via l'accueil Institut au 02 31 14 25 70 ou 2570 depuis votre chambre d'hôtel.
Rendez-vous à la boutique SPA située à la réception de l'hôtel, 5 minutes avant le début de l'activité.

FEEL GOOD MORNINGS



Du 11 au 17 juillet 2022

	9h00 - 9h30	10h00 - 10h50	11h15 - 12h15
Lundi	Rituel du Bain de mer matinal Venir en peignoir et maillot de bain	Aquagym marin	Masterclass Respiriologie
Mardi	Marche consciente	Sea Walk Venir en peignoir et maillot de bain	Masterclass Respiriologie
Mercredi	Stretching Postural	Sea Walk Venir en peignoir et maillot de bain	Masterclass Pilates
Judi	Réveil musculaire <i>Body & Mind</i>	Cuisse Abdos Fessiers <i>Body Summer</i>	Masterclass Naturopathie
Vendredi	Marche consciente	Soft Running	Masterclass Pilates
Samedi	Stretching Postural	Beach Fitness	Masterclass Respiriologie
Dimanche	Réveil musculaire <i>Body & Mind</i>	Sea Walk Venir en peignoir et maillot de bain	Masterclass Pilates

Informations & inscriptions via l'accueil Institut au 02 31 14 25 70 ou 2570 depuis votre chambre d'hôtel.
Rendez-vous à la boutique SPA située à la réception de l'hôtel, 5 minutes avant le début de l'activité.

FEEL GOOD MORNINGS



Du 18 au 24 juillet 2022

	9h00 - 9h30	10h00 - 10h50	11h15 - 12h15
Lundi	Marche consciente	Sea Walk Venir en peignoir et maillot de bain	Masterclass Respirologie
Mardi	Réveil musculaire <i>Body & Mind</i>	Cuisse Abdos Fessiers <i>Body Summer</i>	Masterclass Pilates
Mercredi	Rituel du Bain de mer matinal Venir en peignoir et maillot de bain	Aquagym marin	Masterclass Méditation & Pilates
Jeudi	Rituel du Bain de mer matinal Venir en peignoir et maillot de bain	Sea Walk Venir en peignoir et maillot de bain	Masterclass Breathwork
Vendredi	Stretching Postural	Beach Fitness	Masterclass Naturopathie & Méditation
Samedi	Rituel du Bain de mer matinal Venir en peignoir et maillot de bain	Sea Walk Venir en peignoir et maillot de bain	Masterclass Respirologie
Dimanche	Réveil musculaire <i>Body & Mind</i>	Sea Walk Venir en peignoir et maillot de bain	Masterclass Naturopathie

Informations & inscriptions via l'accueil Institut au 02 31 14 25 70 ou 2570 depuis votre chambre d'hôtel.
Rendez-vous à la boutique SPA située à la réception de l'hôtel, 5 minutes avant le début de l'activité.