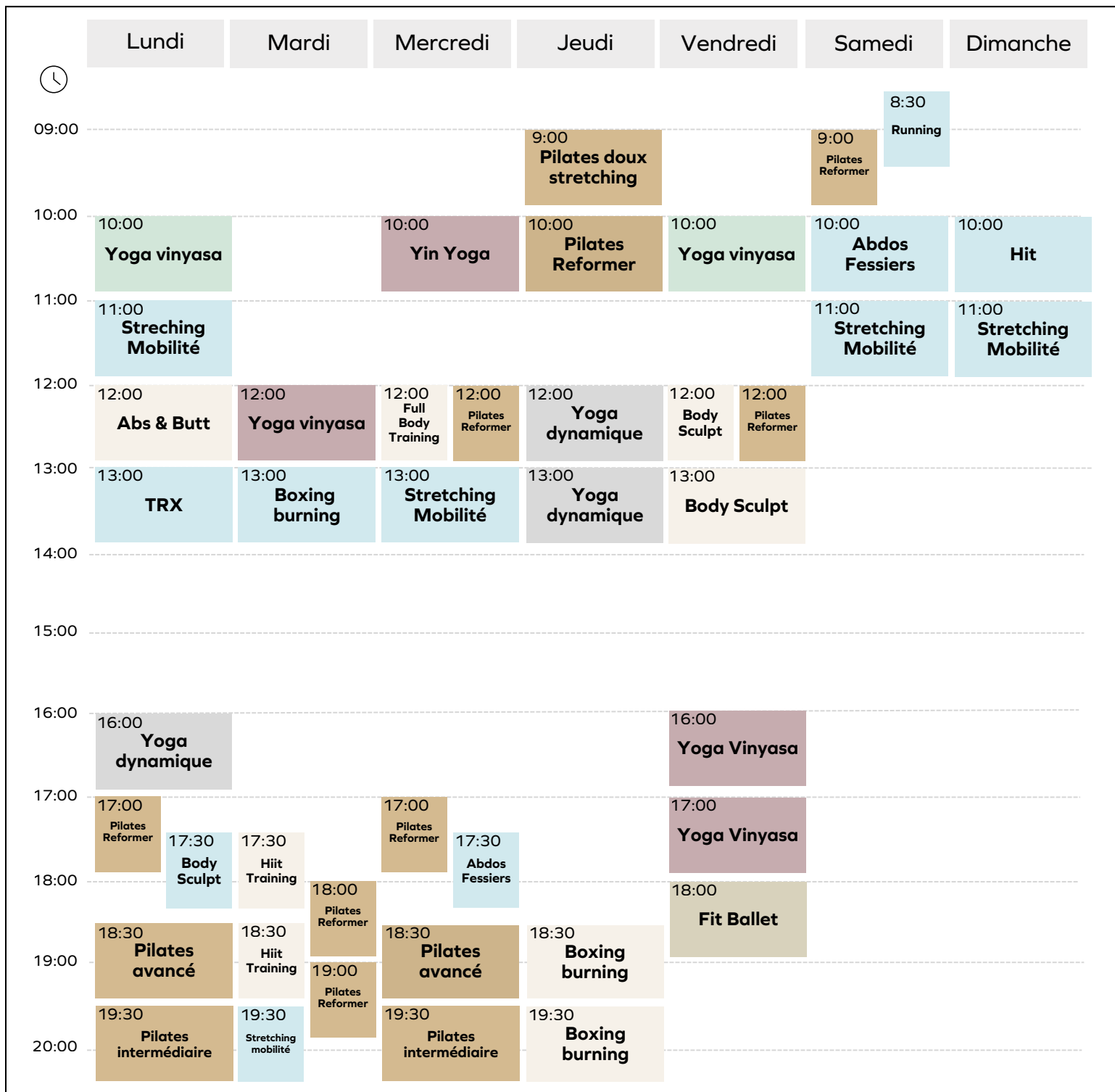




PLANNING DES COURS COLLECTIFS*

RETROUVEZ CHAQUE SEMAINE NOS COURS COLLECTIFS POUR VOUS RESSOURCER,
VOUS TONIFIER ET PARTAGER UN MOMENT DE BIEN-ÊTRE UNIQUE.



DURÉE DES COURS : 50 MINUTES

*PLANNING SUSCEPTIBLE D'ÊTRE MODIFIÉ EN FONCTION DU NOMBRE DE PARTICIPANTS

Cours par coach :

Mickaël	Jannick	Aurélie	Loïc
Sophie	Axelle	Charlotte	

LE SPA

V E R C H A N T



NOS COACHS



MICKAËL

Athlète de haut niveau en Taekwondo et arts martiaux acrobatiques, préparateur physique et coach personnel, Mickael vous accompagne dans votre pratique sportive pour atteindre vos objectifs.



JANNICK

Coach sportif de remise en forme et instructeur en True et Stott Pilates. Avec la condition physique et l'équilibre postural, il aide les gens à gagner en énergie et optimiser leur niveau de santé.



AURÉLIE

Initiée à l'Ashtanga, elle apprend la précision et la rigueur. Ses cours sont accessibles à tous, pour tous les corps, dans le respect de l'anatomie de chacun.



SOPHIE :

Sophie vous guide en Vinyasa avec des flows dynamiques mêlant conscience du corps et créativité. Débutant ou expérimenté, laissez-vous porter par sa bienveillance et son énergie.



CHARLOTTE

Formée au Birmingham Royal Ballet, Charlotte vous accueille pour son cours de Fit Ballet : une alliance de renforcement musculaire aux mouvements de ballet classique, de barre fitness et de Pilates.



AXELLE

Ancienne danseuse, Axelle s'est formée au yoga à Rishikesh, en Inde, où elle a puisé la profondeur de sa pratique. Depuis, elle enseigne le Hatha, Vinyasa et Yin yoga avec une approche fluide et sensible inspirée par le mouvement et la pleine conscience.



RELAIS &
CHATEAUX



PLANNING SALLE REFORMER*

*PLANNING SUSCEPTIBLE D'ÊTRE MODIFIÉ EN FONCTION DU NOMBRE DE PARTICIPANTS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
07:00					
8:00					
9:00					
10:00				10:00 Pilates Reformer	
11:00					
12:00			12:00 Pilates Reformer		12:00 Pilates Reformer
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00	17:00 Pilates Reformer		17:00 Pilates Reformer		
18:00		18:00 Pilates Reformer			18:00 Fit ballet
19:00		19:00 Pilates Reformer			

Cours assurés par :

Jannick

Charlotte

DURÉE DES COURS : 50 MINUTES



-  Cours découverte - 35€
-  Cours - 40€
-  10 cours - 380€
-  20 cours - 700€