

SPA & FITNESS

Planning des Cours

FITNESS CLASS SCHEDULE

Réservés aux clients de l'hôtel, sans supplément · au Spa ou à la réception.
For hotel guests, free of charge — at the Spa or Reception.

Lundi REPOS · REST

Mardi REPOS · REST

Mercredi 9h30 Renforcement musculaire & Cardio

Jeudi REPOS · REST

Vendredi 9h30 Pilates

Samedi REPOS · REST

Dimanche 9h30 Yoga

LES SÉANCES · THE SESSIONS

- Pilates** Renforcement musculaire profond axé sur le centre du corps : posture, tonicité et contrôle du mouvement. *Deep core strengthening for posture, tone and body control.*
- Yoga** Postures et respiration pour renforcer, assouplir le corps et cultiver détente et équilibre intérieur. *Postures and breath for strength, flexibility and inner balance.*
- Renforcement & Cardio** Exercices de renforcement et de cardio pour tonifier le corps et développer l'endurance. *Strength and cardio to tone the body and build endurance.*
- Coaching privé** Séance personnalisée adaptée à vos objectifs. Sur demande, avec supplément. *A tailored private session. On request, with surcharge.*
-

spa@mascandille.com · +33 4 92 28 28 26

www.mascandille.com