

---

MONDE  
EAU ET FEU

FITNESS

---

# MONDE EAU ET FEU

---

Un temple exclusif du bien-être, où l'Orient et  
l'Occident fusionnent entre le naturel et l'innovation.

03.

## FITNESS

Se sentir bien, c'est aussi se sentir en forme grâce à une activité physique ciblée. Le centre de fitness, qui donne directement sur le jardin, se compose d'une grande salle de sport dotée d'équipements Technogym® de pointe pour les activités cardio et l'entraînement avec des machines, ainsi que des salles pour les activités de respiration, de méditation et de rééquilibrage physique et énergétique.

### ACTIVITÉS DE MOUVEMENT

- Réveil musculaire
- Elastics
- Gag
- Pre-Ski
- Total Body Sculpt
- Total Abdominal
- Fitball
- Mobility
- Perception Walk
- Entraînement en circuit visant à renforcer les muscles
- Balade en forêt

COURS COLLECTIFS GRATUITS  
SÉANCES PRIVÉES

LUN / JEU	VEN / DIM*
€ 90,00** (40 min.)	€ 99,00** (40 min.)

### ENTRAÎNEUR PERSONNEL

SÉANCES PRIVÉES

LUN / JEU	VEN / DIM*
€ 90,00** (40 min.)	€ 99,00** (40 min.)

LUN / JEU	VEN / DIM*
€ 100,00** (50 min.)	€ 110,00** (50 min.)

### ACTIVITÉS DANS LE SAUNA

- Sauna-stretching
- Aufguss

COURS COLLECTIFS GRATUITS

### RÉÉQUILIBRAGE POSTURAL

- Pilates
- Stretching
- Gymnastique posturale

COURS COLLECTIFS GRATUITS  
SÉANCES PRIVÉES

LUN / JEU	VEN / DIM*
€ 100,00** (50 min.)	€ 110,00** (50 min.)

### ACTIVITÉS DE RESPIRATION

- Étirements des Méridiens
- Qi Gong
- Yoga
- Méditation Zazen

COURS COLLECTIFS GRATUITS  
SÉANCES PRIVÉES

LUN / JEU	VEN / DIM*
€ 90,00** (40 min.)	€ 99,00** (40 min.)