

---

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 ouvert 24 heures sur 24, 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

- Healthy spine
- 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
- Cardio Box

COURS COLLECTIFS GRATUITS - (30 min.)

SÉANCES PRIVÉES - (40 min.)

LUN / JEU

€ 90,00\*\*

VEN / DIM\*

€ 99,00\*\*

### ENTRAÎNEUR PERSONNEL

#### SÉANCES PRIVÉES

LUN / JEU

€ 100,00\*\*

(50 min.)

VEN / DIM\*

€ 110,00\*\*

(50 min.)

#### ACTIVITÉS DANS LE SAUNA

- Sauna-stretching
- Aufguss

#### COURS COLLECTIFS GRATUITS

#### RÉÉQUILIBRAGE POSTURAL

- Pilates
- Stretching
- Gymnastique posturale

COURS COLLECTIFS GRATUITS - (30 min.)

SÉANCES PRIVÉES - (40 min.)

LUN / JEU

€ 100,00\*\*

VEN / DIM\*

€ 110,00\*\*

### ACTIVITÉS DE RESPIRATION

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

COURS COLLECTIFS GRATUITS - (40 min.)

SÉANCES PRIVÉES - (50 min.)

LUN / JEU

€ 100,00\*\*

VEN / DIM\*

€ 110,00\*\*