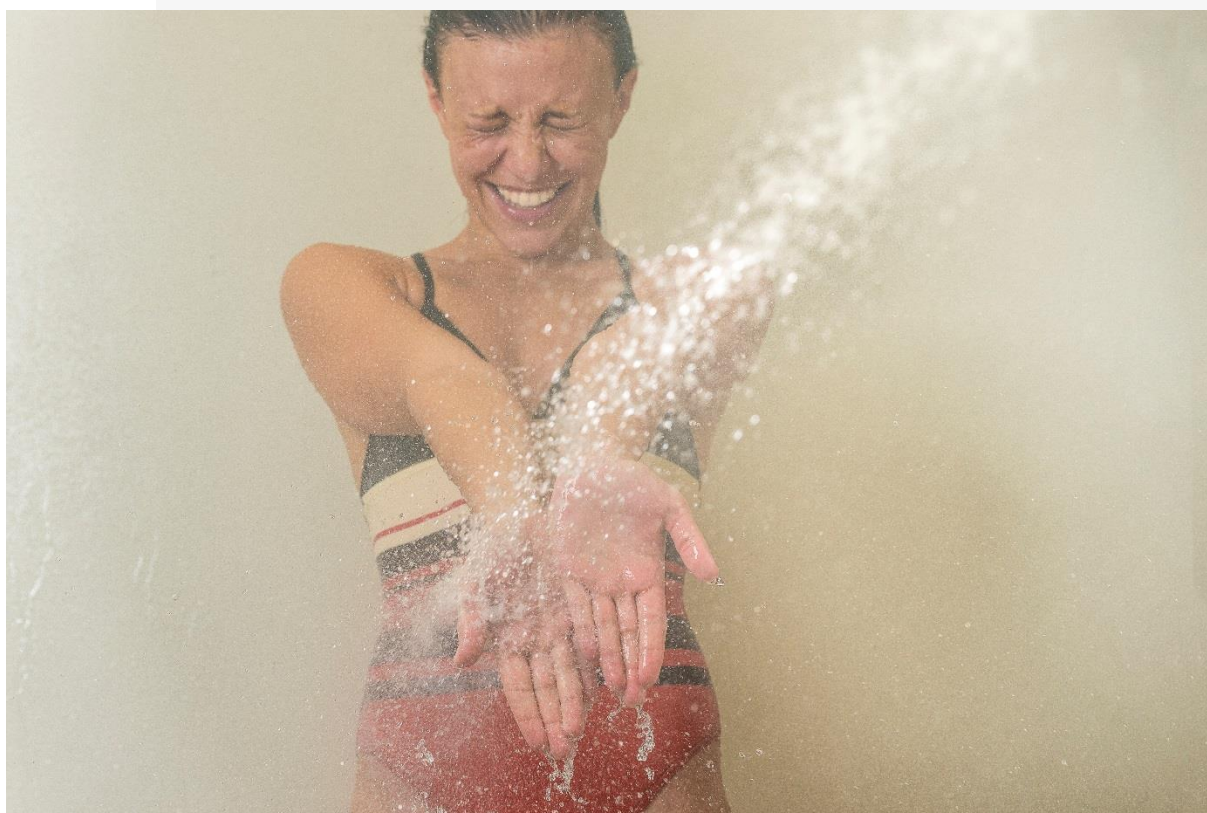


Programme :

## *Vitalité*



**Formule 3 jours « Découverte » à 800€ avec 6 heures de soins (\*)**

**Formule 5 jours « Wellness » à 1 350€ avec 10 heures de soins (\*)**

**Les objectifs du séjour :**

*Gagner en vitalité,*

*Retrouver dynamisme et tonus,*

*Relancer la circulation de l'énergie dans le corps,*

*S'oxygéner.*

(\*) Accès aux 1500 m<sup>2</sup> d'installations du Spa, à la salle de fitness

Restauration et hébergement non inclus (chambre à partir de 170€)

10% de réduction sur les soins supplémentaires à la carte

## Les formules « Vitalité »

### Formule 5 jours « Wellness »

#### JOUR 1

Consultation initiale	60 mn
Bain Vapeur	illimité
Gommage	30 mn
Enveloppement	30 mn
Massage Tui Na	60 mn

#### JOUR 2

Coach sportif	30 mn
Douche à jet	15 mn
Réflexologie plantaire	45 mn
Massage Thaï	60 mn

#### JOUR 3

Sauna	illimité
Enveloppement	30 mn
Massage Tui Na	60 mn
Hydrothérapie du côlon	90 mn

#### JOUR 4

Bain à vapeur	illimité
Douche à jet	15 mn
Réflexologie plantaire	45 mn
Massage suédois	60 mn

#### JOUR 5

Bain vapeur	illimité
Massage Californien	60 mn
Soin du visage	60 mn
Consultation finale	30 mn

### Formule 3 jours « Découverte »

#### JOUR 1

Accueil	30 mn
Bain Vapeur	illimité
Gommage	30 mn
Enveloppement	30 mn
Massage Tui Na	60 mn

#### JOUR 2

Douche à jet	15 mn
Massage Thaï	60 mn
Réflexologie plantaire	45 mn
Soin du visage	60 mn

#### JOUR 3

Sauna	illimité
Bain hydromassant	20 mn
Enveloppement	30 mn



## Les cours collectifs conseillés

*Aquafit*  
30 mn

Améliore la mobilité fonctionnelle.

*Body Ball*  
30 mn

Permet de soulager vos douleurs, vos tensions dorsales, mobiliser votre corps en souplesse et en tonicité, évacuer le stress, rechercher votre mieux-être dans votre corps.

*Float Fit*  
30 mn

Le cours le plus complet et le plus FUN en piscine ! Sur une planche, vous développez votre force, votre souplesse, votre posture et votre stabilité.

*Aqua bike*  
30 mn

Développe l'endurance et l'énergie. Travail global sur les fessiers et les cuisses.

**HOTEL • GASTRONOMIE • SPA & WELLNESS • CYCLISME • VIGNOBLE**

SPA & WELLNESS CENTER Coquillade Village 5\* – Le Perrotet – 84400 Gargas

Tél. 04 90 74 71 70 - spa@coquillade.fr - www.coquillade.fr

