

Programme :

Fitness & Minceur



Formule 3 jours « Découverte » à 750€ avec 6 heures de soins (*)

Formule 5 jours « Wellness » à 1 400€ avec 12 heures de soins (*)

Les objectifs du séjour :

Initier la perte de poids,

Obtenir une plus grande flexibilité musculaire,

Drainer et affiner la silhouette,

Se remettre en forme.

(*) Accès aux 1500 m² 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 « Fitness & Minceur »

Formule 5 jours « Wellness »

JOUR 1

| | |
|-----------------------|-------|
| Consultation initiale | 30 mn |
| Coach sportif | 30 mn |
| Douche à jet | 15 mn |
| Gommage | 30 mn |
| Massage sculpteur | 30 mn |

JOUR 2

| | |
|------------------------|-------|
| Coach sportif | 30 mn |
| Réflexologie plantaire | 45 mn |
| Enveloppement | 30 mn |
| Massage profond Indiba | 60 mn |

JOUR 3

| | |
|------------------------|-------|
| Coach sportif | 30 mn |
| Douche à jet | 15 mn |
| Massage Tui Na | 60 mn |
| Hydrothérapie du côlon | 90 mn |

JOUR 4

| | |
|------------------------|-------|
| Coach sportif | 30 mn |
| Réflexologie plantaire | 45 mn |
| Bain hydromassant | 20 mn |
| Massage profond Indiba | 60 mn |

JOUR 5

| | |
|---------------------------------|-------|
| Coach sportif & entretien final | 60 mn |
| Douche à jet | 15 mn |
| Enveloppement | 30 mn |
| Massage sculpteur | 30 mn |
| Massage personnalisé | 30 mn |

Formule 3 jours « Découverte »

JOUR 1

| | |
|-------------------|-------|
| Accueil | 30 mn |
| Douche à jet | 15 mn |
| Bain hydromassant | 20 mn |
| Gommage | 30 mn |
| Enveloppement | 30 mn |
| Massage sculpteur | 30 mn |

JOUR 2

| | |
|------------------------|----------|
| Sauna | illimité |
| Réflexologie plantaire | 45 mn |
| Douche à jet | 15 mn |
| Bain hydromassant | 20 mn |
| Massage profond Indiba | 60 mn |

JOUR 3

| | |
|----------------------|-------|
| Douche à jet | 15 mn |
| Enveloppement | 30 mn |
| Massage sculpteur | 30 mn |
| Massage personnalisé | 30 mn |



Les cours collectifs conseillés

**Jump
Rope**
30 mn

Permet de se tonifier grâce à une pratique régulière, qui combine exercices cardio-training et renforcement musculaire.

**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.

**Cycling
Indoor**
30 mn

Brûlez un maximum de calories ! Tonifiez et galbez vos jambes et fessiers !

**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

