

Programme (*) :

Jeune Maman

(*) Ce programme s'adresse aux nourrissons âgés de plus de 3 mois



Formule 3 jours « Découverte » à 850€ avec 6 heures de soins (*)

Formule 5 jours « Wellness » à 1 400€ avec 10 heures de soins (*)

Les objectifs du séjour :

Se remettre en forme en douceur,

Se ressourcer et se réapproprier son corps,

Drainer et affiner la silhouette,

Se sentir belle et bien.

(*) 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 « Jeune Maman »

Formule 5 jours « Wellness »

JOUR 1

Consultation initiale	60 mn
Bain Vapeur	illimité
Séance Indiba	30 mn
Gommage	30 mn
Enveloppement	30 mn
Massage sous affusion	30 mn

JOUR 2

Sauna	illimité
Réflexologie plantaire	45 mn
Aqua stretch	30 mn
Bain hydromassant (seule ou avec bébé)	20 mn
Massage Californien	60 mn

JOUR 3

Bain vapeur	illimité
Séance Indiba	30 mn
Enveloppement	30 mn
Massage Abhyanga	60 mn
Soin du visage	60 mn

JOUR 4

Sauna	illimité
Aqua stretch	30 mn
Réflexologie plantaire ou Massage bébé	45 mn
Massage sculpteur	30 mn

JOUR 5

Bain vapeur	illimité
Séance Indiba	30 mn
Enveloppement	30 mn
Massage Californien	60 mn
Entretien final	30 mn

Formule 3 jours « Découverte »

JOUR 1

Accueil	30 mn
Bain Vapeur	illimité
Séance Indiba	30 mn
Gommage	30 mn
Massage Abhyanga	60 mn

JOUR 2

Sauna	illimité
Réflexologie plantaire ou Massage bébé	45 mn
Bain hydromassant (seule ou avec bébé)	20 mn
Enveloppement	30 mn
Massage sculpteur	30 mn

JOUR 3

Réflexologie plantaire	45 mn
Bain vapeur	illimité
Massage Californien	60 mn
Séance Indiba	30 mn
Soin du visage	30 mn



Les cours collectifs conseillés

Aquafit
30 mn

Améliore la
mobilité
fonctionnelle.

*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

*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.

Yoga
60 mn

Contrôlez votre souffle,
votre souplesse, ainsi que
votre stabilité grâce à des
postures qui s'enchainent.
L'énergie circule ainsi de la
tête aux pieds, favorise la
détente et une meilleure
gestion du stress.

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

