TROUVILLE
CURES MARINES
HÔTEL & SPA

ACTIVITÉS WELLNESS

Collection d'activités pensées pour être en phase avec le rythme biologique du corps : **Energisant** le matin pour la stimulation & **Relaxant** le soir pour favoriser le sommeil.

ACTIVITÉS WELLNESS

MATIN

9h30-10h : Rituel du réveil | *Soleil levant*

Réveil musculaire / Marche consciente /
Bain de mer / Stretching postural

10h30-11h30 : Rituel de l'énergie

Sea Walk / Beach Walk / Beach fitness /
Cuisses-Abdos-Fessiers / Aquagym marin

APRÈS-MIDI

17h30-18h : Rituel du bonheur partagé

Yoga Parents & Kids

18h-19h : Rituel du soir | *Soleil couchant*

MASTERCLASS
Pilates / Yoga / Respirologie / Méditation / Naturopathie

ABONNEMENTS

Accès à la séance : 30€
Accès à la journée : 50€
Accès à la semaine : 160€
Accès cours mensuel : 270€
Accès été complet* : 380€
**Juillet & Août*

COACHING PRIVÉ

Session de coaching individuel
50 minutes : 90€
Running, Sea Walk, Hiit Training, Yoga,
Marche, Respirologie, Stretching, Pilates
Renforcement musculaire, Cuisses-Abdos-Fessiers

INFORMATIONS

Boulevard de la Cahotte, 14360 Trouville-sur-Mer
+33 (0)2 31 14 25 70 | h8232-th5@accor.com