

PROGRAMME BIEN-ÊTRE



LUNDI

HATHA YOGA

De 8h à 9h *Dans la yourte*

Réveil et harmonisation du corps et de l'esprit par étirements, postures et respiration.

YOGA VINYASA

De 9h à 10h *Dans la yourte*

Yoga dynamique sous forme d'enchaînement (Bonne condition physique recommandée)

AQUAGYM

De 9h15 à 10h *à la piscine*

METHODE BERNADETTE DE GASQUET - PILATES

De 10h à 11h *Dans la yourte*

Renforcement abdominal et postural

ZUMBA

De 11h15 à 12h *Centre Station*

A mi-chemin entre le fitness et la danse, chorégraphies simples et styles variés

Offerte à tous - Sans inscription

POWER SCULPT

De 16h00 à 16h45 *RDV devant l'Office de Tourisme*

Renforcement musculaire

STRETCHING

De 17h à 18h *Dans la yourte*

Etirements globaux et spécifiques

STRETCHING

De 18h à 19h *Dans la yourte*

Etirements globaux et spécifiques

MARDI

YOGA VINYASA

De 8h à 9h *Dans la yourte*

Yoga dynamique sous forme d'enchaînement (Bonne condition physique recommandée)

HATHA YOGA

De 9h à 10h *Dans la yourte*

Réveil et harmonisation du corps et de l'esprit par étirements, postures et respiration.

AQUAGYM

De 9h15 à 10h *à la piscine*

METHODE BERNADETTE DE GASQUET - PILATES

De 10h à 11h *Dans la yourte*

Renforcement abdominal et postural

ZUMBA

De 11h15 à 12h *Centre Station*

A mi-chemin entre le fitness et la danse, chorégraphies simples et styles variés

Offerte à tous - Sans inscription

HIIT

De 16h00 à 16h45 *RDV devant l'Office de Tourisme*

entraînement sous forme d'efforts courts et intenses suivis de récupérations rapides.

STRETCHING

De 17h à 18h *Dans la yourte*

Etirements globaux et spécifiques

STRETCHING

De 18h à 19h *Dans la yourte*

Etirements globaux et spécifiques

MERCREDI

HATHA YOGA

De 8h à 9h *Dans la yourte*

Réveil et harmonisation du corps et de l'esprit par étirements, postures et respiration.

YOGA VINYASA

De 9h à 10h *Dans la yourte*

Yoga dynamique sous forme d'enchaînement (Bonne condition physique recommandée)

AQUAGYM

De 9h15 à 10h *à la piscine*

METHODE BERNADETTE DE GASQUET - PILATES

De 10h à 11h *Dans la yourte*

Renforcement abdominal et postural

ZUMBA

De 11h15 à 12h *Centre Station*

A mi-chemin entre le fitness et la danse, chorégraphies simples et styles variés

Offerte à tous - Sans inscription

STRETCHING

De 17h à 18h *Dans la yourte*

Etirements globaux et spécifiques

STRETCHING

De 18h à 19h *Dans la yourte*

Etirements globaux et spécifiques

JEUDI

HATHA YOGA

De 9h à 10h *Dans la yourte*

Réveil et harmonisation du corps et de l'esprit par étirements, postures et respiration. Salutation à la lune.

AQUAGYM

De 9h15 à 10h *à la piscine*

METHODE BERNADETTE DE GASQUET - PILATES

De 10h à 11h *Dans la yourte*

Renforcement abdominal et postural

ZUMBA

De 11h15 à 12h *Centre Station*

A mi-chemin entre le fitness et la danse, chorégraphies simples et styles variés

Offerte à tous - Sans inscription

HIIT

De 16h00 à 16h45 *RDV devant l'Office de Tourisme*

entraînement sous forme d'efforts courts et intenses suivis de récupérations rapides.

STRETCHING

De 17h à 18h *Dans la yourte*

Etirements globaux et spécifiques

STRETCHING

De 18h à 19h *Dans la yourte*

Etirements globaux et spécifiques

VENDREDI

YIN YOGA

De 9h à 10h *Dans la yourte*

Pratique méditative axée sur la respiration et le relâchement musculaire, à la croisée du yoga et de la philosophie du tao.

AQUAGYM

De 9h15 à 10h *à la piscine*

MANTRAS

De 10h15 à 11h *Dans la yourte*

Phrases répétées pour favoriser la méditation et la concentration.

ZUMBA

De 11h15 à 12h *Centre Station*

A mi-chemin entre le fitness et la danse, chorégraphies simples et styles variés.

Offerte à tous - Sans inscription

INITIATION À L'AYURVEDA

De 17h à 18h *Dans la yourte*

Médecine traditionnelle indienne

STRETCHING

De 18h15 à 19h *Dans la yourte*

Etirements globaux et spécifiques



Toutes les activités bien-être nécessitent une réservation obligatoire, à effectuer auprès du Chalet des Activités.

Les paiements s'effectuent également et uniquement au Chalet des Activités.

Pass/Pass+ : inclus

Séance à la carte : entre 6 et 8€

+ d'informations à l'office de tourisme

Qui est Elaïs, votre professeure ?

Avec plus de 12 ans d'expérience, Elaïs est une femme passionnée ! Elle aime vous faire découvrir ses disciplines aux Karellis : le yoga, la danse, le fitness et la méthode de Gasquet.