

PROGRAMME BIEN-ÊTRE

Réservation obligatoire au Chalet des Activités sauf pour la Zumba, l'Outside Training et l'Aquagym



LUNDI

★ YOGA - Dans la yourte

De 9h à 10h

Pass/Pass+ : inclus / séance à la carte : 11€

AQUAGYM - à la piscine

De 9h15 à 10h

Pass/Pass+ : inclus / séance à la carte : 9€

★ METHODE BERNADETTE DE GASQUET - Dans la yourte

De 10h à 11h

Pass/Pass+ : inclus / séance à la carte : 11€

ZUMBA - Centre station

De 11h15 à 12h00

Accès libre

★ OUTSIDE TRAINING - Centre station

De 15h30 à 17h15

Pass/Pass+ : inclus / séance à la carte : 11€

★ STRETCHING - Dans la yourte

De 17h15 à 18h00 et de 18h15 à 19h

Pass/Pass+ : inclus / séance à la carte : 11€

MARDI

★ YOGA - Dans la yourte

De 9h à 10h

Pass/Pass+ : inclus / séance à la carte : 11€

AQUAGYM - à la piscine

De 9h15 à 10h

Pass/Pass+ : inclus / séance à la carte : 9€

★ METHODE BERNADETTE DE GASQUET - Dans la yourte

De 10h à 11h

Pass/Pass+ : inclus / séance à la carte : 11€

ZUMBA - Centre station

De 11h15 à 12h00

Accès libre

★ STRETCHING - Dans la yourte

De 17h15 à 18h00 et de 18h15 à 19h

Pass/Pass+ : inclus / séance à la carte : 11€

MERCREDI

★ YOGA - Dans la yourte

De 9h à 10h

Pass/Pass+ : inclus / séance à la carte : 11€

AQUAGYM - à la piscine

De 9h15 à 10h

Pass/Pass+ : inclus / séance à la carte : 9€

★ METHODE BERNADETTE DE GASQUET - Dans la yourte

De 10h à 11h

Pass/Pass+ : inclus / séance à la carte : 11€

ZUMBA - Centre station

De 11h15 à 12h00

Accès libre

★ STRETCHING - Dans la yourte

De 17h15 à 18h00 et de 18h15 à 19h

Pass/Pass+ : inclus / séance à la carte : 11€

JEUDI

★ YOGA VINYASA - Dans la yourte

De 9h à 10h

Pass/Pass+ : inclus / séance à la carte : 11€

AQUAGYM - à la piscine

De 9h15 à 10h

Pass/Pass+ : inclus / séance à la carte : 9€

★ METHODE BERNADETTE DE GASQUET - Dans la yourte

De 10h à 11h

Pass/Pass+ : inclus / séance à la carte : 11€

ZUMBA - Centre station

De 11h15 à 12h00

Accès libre

★ OUTSIDE TRAINING - Centre station

De 15h45 à 17h15

Pass/Pass+ : inclus / séance à la carte : 11€

★ STRETCHING - Dans la yourte

De 17h15 à 18h00 et de 18h15 à 19h

Pass/Pass+ : inclus / séance à la carte : 11€

VENREDI

★ YIN YOGA à thème - Dans la yourte

De 9h à 10h

Pass/Pass+ : inclus / séance à la carte : 11€

AQUAGYM - à la piscine

De 9h15 à 10h

Pass/Pass+ : inclus / séance à la carte : 9€

★ METHODE BERNADETTE DE GASQUET - Dans la yourte

De 10h à 11h

Pass/Pass+ : inclus / séance à la carte : 11€

★ Atelier mantras - dans la yourte

De 11h15 à 12h00

Pass/Pass+ : inclus / séance à la carte : 11€

★ Découverte Ayurvéda - Dans la yourte

De 17h00 à 18h00

Pass/Pass+ : inclus / séance à la carte : 11€

★ STRETCHING - Dans la yourte

De 18h15 à 19h

Pass/Pass+ : inclus / séance à la carte : 11€



Réservation
obligatoire

auprès du Chalet des Activités

Qui est Elaïs, votre
professeure ?

Avec plus de 13 ans
d'expérience, Elaïs est une
femme passionnée ! Elle
aime vous faire découvrir et
aimer ses disciplines aux
Karellis : le yoga, la danse, le
fitness et la méthode de
Gasquet.

