



LA PONCHE

BIEN ÊTRE SUR TERRE**YOGA & PILATES**

FR Des cours de Yoga ainsi que des cours de Pilates sont dispensés sur **le Ponton de la Ponche, face à la mer**, tous les matins de 8h à 9h, sur réservation. Le cadre idéal pour lâcher-prise et ouvrir ses chakras avant de **démarrer la journée !**

GB *Yoga and Pilates classes are given on **the Ponton de la Ponche, facing the sea**, every morning from 8 a.m. to 9 a.m.. The perfect way to let go and open your chakras before **starting the day!***

Disponible à partir de Mai 2022 :

Lundi ** <i>Monday**</i>	Mardi <i>Tuesday</i>	Mercredi ** <i>Wednesday**</i>	Jeudi <i>Thursday</i>	Vendredi <i>Friday</i>	Samedi <i>Saturday</i>	Dimanche <i>Sunday</i>
Yoga	—	Yoga	Pilates	Yoga	—	Yoga
8h - 9h*	—	8h - 9h*	8h - 9h*	8h - 9h*	—	8h - 9h*

** Sous réserve de modification / ** Cours dispensés à partir de Juin*

Fin des cours Septembre 2022

Sous réserve de changement selon la météo

TARIFS – PRICE

Cours collectifs — *Group Class* : 20€
Cours individuels + Coaching sport à la demande disponible
— *Individual Class & Individual Coaching : on demand*

MASSAGES

FR Nos thérapeutes vous proposent trois types massages.
L'Intuitu Personae est un massage profond à l'huile mélangeant plusieurs protocoles, de l'**Ayurvédique** au **Lomi Lomi** en passant par **le Yogique** et **le Californien**.

Les autres massages se concentrent sur **la réflexologie** ou **l'approche Thaï**.
(55mn: 125€ / 75mn: 150€) Pour réserver votre soin, contactez la Conciergerie ou la Réception. Possibilité de recevoir votre soin dans votre chambre.

GB *Our therapists offer three types of massages.
The Intuitu Personae is a deep massage practice with oil, mixing several protocols from **Ayurvedic** to **Lomi Lomi** through **Yogic** and **Californian**.*

*The other massage practices focus on **reflexology** or a **Thai approach**.
(55mn: 125€ / 75mn: 150€) To book your treatment, contact the Concierge or the Reception.
It is possible to receive your treatment in your room.*