

Activités détente & Coaching *Wellness Activities & Coaching*

Valérie, votre coach sportif, est à votre disposition du Lundi au Samedi de 8h00 à 11h00 afin de vous assister avec l'utilisation de la salle de sport. Elle reste également à votre disposition pour toute demande d'entraînement privé. Pour toute demande de renseignement complémentaire, merci de vous adresser à elle sur ses heures de présence ou contacter notre service Conciergerie Ext. 504.

Valerie, your personal trainer, remains at your disposal from Monday to Saturday from 8:00-11:00 a.m. to assist with the use of the equipment. She is also available to provide personal training and coaching. For further information, feel free to ask her or contact the Concierge at Ext. 504.

ZUMBA

La Zumba est un concept d'aérobic et de danse amusant qui stimule la perte de poids. Il vous suffit de suivre l'instructeur et de danser sur des rythmes latins.

Cours collectif gratuits tous les Mardi et Vendredi matins à 10h30.

Leçon privée : 100 € pour la 1ère personne, 30 € par personne supplémentaire.

Zumba is a fun aerobic and dance concept which stimulates weight loss. Just follow the instructor and dance to Latin rhythms.

Free group lessons every Tuesday and Friday morning at 10:30 a.m.

Private lesson: 100€ for the 1st person, 30€ each for additional participants

AQUA FITNESS

L'Aqua fitness est une combinaison d'exercices cardiovasculaires et de renforcement musculaire réalisé dans la piscine au moyen d'accessoires afin d'utiliser la résistance de l'eau. C'est une façon amusante et dynamique pour stimuler la perte de poids et dessiner votre silhouette.

Leçon privée : 100 € pour la 1ère personne, 30 € par personne supplémentaire.

Aqua Fitness is a combination of cardiovascular and body-sculpt exercise which takes place in the pool using accessories for water resistance. It's a fun and dynamic workout that stimulates weight loss and muscle definition.

Private lesson: 100€ for the 1st person, 30€ each for additional participants

VELAQUA

Combinant des exercices de Fitness et cardiorespiratoires, le Velaqua améliorera votre coordination et équilibre tout en vous offrant un contact facile avec l'univers aquatique. C'est un excellent travail musculaire pour tous les âges de façon tonique ou en douceur selon votre choix. Activité réalisée en piscine.

Cours privé à 100 € par personne.

Combining Aqua Fitness and cardiorespiratory exercises, Velaqua improves coordination and balance while providing soft contact with the aquatic universe. This low-impact water fitness program employs a u-shape frame to spin through the surf. It's a great workout for all ages realized in the pool.

Private course: 100€ per person

STRETCHING & RELAXATION

Ce cours apportera un bien-être à votre corps de bien des façons. Il vous permettra d'évacuer les courbatures et l'acide lactique d'après effort. La respiration vous permettra de chasser le stress quotidien.

Leçon privée : 100 € pour la 1ère personne, 30 € par personne supplémentaire.

This exercise will benefit your body in many ways. It will help your body to recover by training your muscles to eliminate lactic acid and discomfort, while the breathing will relax your mind and relieve stress.

Private lesson: 100€ for the 1st person, 30€ each for additional participants

PILATES

Le Pilates, ou l'art de contrôler vos mouvements. Une façon douce et sûre de travailler vos muscles profonds en utilisant un ballon ou juste un tapis.

Leçon privée : 100 € pour la 1ère personne, 30 € par personne supplémentaire.

Pilates, the art of controlled movement, is a gentle, safe way to exercise your deep muscles using a ball or mat.

Private lesson: 100€ for the 1st person, 30€ each for additional participants

BODY-SCULPT

L'art d'utiliser de sculpter votre corps en utilisant soit votre environnement naturel ou du petit matériel de Fitness.

Leçon privée : 100 € pour la 1ère personne, 30 € par personne supplémentaire.

The art of using either natural environment or small Fitness accessories to sculpt your body.

Private lesson: 100€ for the 1st person, 30€ each for additional participants

SUNSET BODY & SOUL RELAX

Le coucher du soleil, le brise légère, le bruit des vagues... moment propice à la relaxation du corps et de l'esprit. Exercices doux d'étirement et de respiration dans un respect total de votre environnement.

Leçon privée : 100 € pour la 1ère personne, 30 € par personne supplémentaire.

Enveloped by the sun, breeze and sound of the waves, allow your mind and body to relax through this gentle stretching and breathing exercise.

Private course: 100€ per person

SCULPT & BALANCE

Une manière audacieuse de vous entraîner. Pendant que vous travaillez les bras, les abdos ainsi que tous les muscles de vos jambes et pieds sont sollicités pour vous tenir en équilibre sur la demi-sphère molle.

Cours privé à 100 € par personne.

A challenging way to exercise. While you workout your arms, other muscles in your body will be used to maintain your balance on the ball.

Private course: 100€ per person

Politique d'annulation : Toute activité réservée et non annulée dans les six heures précédant l'heure de début sera facturée
Cancellation Policy: Any activity reserved and not cancelled at least six hours prior to the scheduled time will be charged.

Veuillez tenir informé notre Coach de votre état de santé général avant le début du cours (Douleurs chroniques, problèmes de cœur...). Le Guanahani ne pourrait être tenu responsable en cas de malaise survenant durant le cours.

Please inform the coach of any health issues (chronic pain, heart problems, etc...). Le Guanahani is not responsible for any health-related issues that may occur during activities.