

HÔTEL CRILLON LE BRAVE



HOTEL & SPA

CRILLON LE BRAVE

PROVENCE

FITNESS MENU

Pour toute réservation, nous vous invitons à vous rapprocher de notre Concierge ou de notre Spa des Ecuries.

LES COACHINGS

SUR RÉSERVATION 48H À L'AVANCE
60 Mins 110€ / PERS - 90 Mins 150€ / PERS

YIN YOGA OU ÉTIREMENTS

Pratique lente et douce qui se concentre sur la flexibilité et la relaxation, en ciblant les tissus profonds. Le yin yoga convient à tous les niveaux.

YOGA VINYASA

Style dynamique et sportif de Yoga où l'on enchaîne de manière fluide différentes séries de postures liées à la respiration.

PILATES

Méthode de renforcement des muscles profonds pour améliorer la posture et la conscience corporelle. Les mouvements sont synchronisés sur la respiration.

MÉDITATION

Un exercice corps-esprit mettant l'accent sur la force musculaire centrale, pour améliorer la force physique, la flexibilité et la posture tout en renforçant la pleine conscience.

SONOTHÉRAPIE

Une thérapie holistique qui utilise les propriétés thérapeutiques des vibrations sonores pour promouvoir le bien-être physique, émotionnel et spirituel.



LES COACHINGS

SUR RÉSERVATION 48H À L'AVANCE
60 Mins 110€ / PERS - 90 Mins 150€ / PERS

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Exercices ciblés pour améliorer la force, l'endurance et la fonctionnalité de vos muscles.

CARDIO TRAINING

Permet d'améliorer la condition cardiovasculaire, à brûler des calories et à améliorer la santé en général.

SUR RÉSERVATION 24H À L'AVANCE
45 Mins 80€ / PERS

PRÉPARATION PHYSIQUE

Echauffement articulaire / Exercices de renforcement ciblés / Cardio léger / Gainage profond

RÉCUPÉRATION PHYSIQUE

Exercices d'étirements ciblés pour venir détendre les muscles qui ont été sollicités.

