



PILATES

Découvrez notre nouveau cours de Pilates donné par une professionnelle ayant collaboré pour Bèjart Ballet.

Vendredi à 11h00 *

Sauf les vendredis suivants : 10, 17, 24 avril / 1^{er} mai / 5 juin

La méthode pilates est une gymnastique douce qui vise le renforcement des muscles profonds et la récupération de la mobilité articulaire. Elle met une pleine conscience dans le mouvement et la respiration et apportera un bien-être dans votre vie au quotidien. L'accent est mis sur le centre du corps, c'est-à-dire les abdominaux, les fessiers, les muscles du dos. Cette méthode accessible à tous, améliore la souplesse, la force, l'équilibre, la concentration, le tonus musculaire et la posture en libérant le corps de ses tensions. La plupart des exercices peuvent être modifiés selon le profil ou les besoins du corps. Résultat : un entraînement dynamique, efficace et sûr pour les hommes et les femmes de tous les âges et de tous les niveaux de forme physique.

| Tarifs | Séance découverte | 1 séance | 10 séances** |
|------------------------------|--------------------------|-----------------|---------------------|
| Clients hôtel et non membres | | CHF 45.- | CHF 400.- |
| Membres du spa | CHF 20.- (mars & avril) | CHF 35.- | CHF 300.- |

**A partir d'avril, minimum 3 personnes par cours*

***A utiliser dans les 4 mois*