TROUVILLE
CURES MARINES
HÔTEL & SPA

# ACTIVITÉS WELLNESS

Collection d'activités pensées pour être en phase avec le rythme biologique du corps : Energisant le matin pour la stimulation & Relaxant le soir pour favoriser le sommeil.

# ACTIVITÉS WELLNESS

## MATIN

**9h30-10h :** Rituel du réveil | *Soleil levant*

Réveil musculaire / Marche consciente /
Bain de mer / Stretching postural

**10h30-11h30 :** Rituel de l'énergie

Sea Walk / Beach Walk / Beach fitness /
Cuisses-Abdos-Fessiers / Aquagym marin

## APRÈS-MIDI

**17h30-18h :** Rituel du bonheur partagé

Yoga Parents & Kids

**18h-19h :** Rituel du soir | *Soleil couchant*

MASTERCLASS
Pilates / Yoga / Respirologie / Méditation / Naturopathie

## ABONNEMENTS

Accès à la journée : 50€
Accès à la semaine : 160€
Accès cours mensuel : 270€
Accès été complet* : 380€
**Juillet & Août*

## COACHING PRIVÉ

Session de coaching individuel
50 minutes : 90€
*Running, Sea Walk, Hiit Training, Yoga, Marche, Respirologie, Stretching, Pilates Renforcement musculaire, Cuisses-Abdos-Fessiers*

## INFORMATIONS

Boulevard de la Cahotte, 14360 Trouville-sur-Mer
+33 (0)2 31 14 25 70 | h8232-th5@accor.com