

JUILLET - AÔUT

# OFFRE BIEN ÊTRE HÔTEL DE LA CITÉ

YOGA – QI GONG – PILATES – RÉVEIL MUSCULAIRE



JUILLET - AÔUT

# RÉVEIL MUSCULAIRE

- Attaquer une journée en pleine possession de votre forme avec un coach certifié !
- Séance individuelle ou petit groupe de 5 personnes maximum
- Expérience unique dans les jardins de l'Hôtel de la Cité ou en salle privatisée (selon météo)



# JUILLET - AÔUT

# PILATES

- Se reconnecter avec son corps tout en douceur avec votre coach certifié !
- Combinaison de postures, respirations et étirements
- Expérience unique dans les jardins de l'Hôtel de la Cité ou en salle privatisée (selon météo)



# JUILLET - AÔUT

# QI – GONG

- Maîtrise de votre souffle, concentration, et association de mouvements lents.
- Votre coach certifié vous guide vers une introspection corporelle et un apaisement de votre esprit.
- Expérience unique dans les jardins de l'Hôtel de la Cité ou en salle privatisée (selon météo)



# JUILLET - AÔUT

# YOGA

- Ensemble de postures et d'exercices de respiration qui visent à apporter un bien être physique et mental.
- Notre Yoga master Jessica Caroll vous accompagnera dans les jardins de l'Hôtel de la Cité ou en salle privatisée (selon météo)



# JUILLET - AÔUT

# TARIFS

## RÉVEILS MUSCULAIRES, PILATES, QI GONG

- COUR INDIVIDUEL : 100€/ PERSONNE
- COUR COLLECTIF\* : 35€/ PERSONNE

## YOGA

- COUR COLLECTIF\* : 25€/ PERSONNE

\*cours collectif à partir de 4 personnes minimum

\*cours collectif à partir de 5 personnes



# PLANNING DES ACTIVITÉS

## – MATINÉE –

**LUN** Réveil musculaire \* 10h–11h

---

**MAR** Qi Gong \* 10h–11h

---

**MER** Pilates \* 10h–11h

---

**JEU** Réveil musculaire \* 10h–11h

---

**VEN** Pilates \* 10h–11h

---

**SAM** Réveil musculaire \* 10h–11h

---

**DIM** Qi Gong ou Yoga \* 10h–11h

---

# PLANNING DES ACTIVITÉS

## – APRÈS–MIDI –

**LUN** Qi Gong \* 17h30–18h30

---

**MAR** Pilates \* 17h30–18h30

---

**MER** Qi Gong \* 17h30–18h30

---

**JEU** Qi Gong \* 17h30–18h30

---

**VEN** Yoga \* 17h30–18h30

---

**SAM** Pilates \* 17h30–18h30

---

**DIM** Pilates \* 17h30–18h30

---