



LA
BASTIDE
DU
MOURRE

Prenez soin de vous en alliant activités sportives, pauses bien-être au Spa et coaching personnalisé pendant votre séjour.

Programme bien-être

Tous les matins à 9h - Durée 1h

Lundi - Pilates

Renforcement musculaire profond

Mardi - Bootcamp

Une pratique dynamique qui mêle renforcement corporel et conscience du souffle, pour réveiller l'énergie, ancrer le corps et recentrer l'esprit.

Mercredi - Pilates

Renforcement musculaire profond.

Jeudi - Hatha Yoga

Une séance de renforcement musculaire profond qui réveille l'énergie, ancre le corps et recentre l'esprit par le mouvement et la respiration.

Vendredi - Cardio Box

Une énergie en mouvement pour libérer les tensions, retrouver son axe et ressentir une vitalité renouvelée.

Samedi - Hatha Yoga

Une séance de renforcement musculaire profond qui réveille l'énergie, ancre le corps et recentre l'esprit par le mouvement et la respiration.

Dimanche - Renforcement musculaire

Séance de Cardio training pour retrouver un équilibre physique et mental.