



# FITNESS



## HORAIRES FITNESS FITNESS SCHEDULE

	Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday	Dimanche Sunday
11:00	<b>Cross training</b>	<b>Hit cardio</b>	<b>Body pump</b>	<b>Fitness abs</b>	<b>Cross training</b>	<b>Boot camp</b>	<b>OFF</b>
15:00	<b>Stretching</b>	<b>Mobility</b>	<b>Full body muscle</b>	<b>Stretching</b>	<b>Classical pilates</b>	<b>Body weight</b>	

CHER(S) CLIENT(S)

NOTEZ QU'EN PLUS DE VOUS PROPOSER UN ESPACE FITNESS GRATUIT ET ENTIÈREMENT ÉQUIPÉ POUR VOS SÉANCES DE SPORT, VOUS AVEZ LA POSSIBILITÉ DE BÉNÉFICIER DE COACHING PRIVÉ.

CES SÉANCES SONT DISPONIBLES POUR LES ADULTES ET LES ENFANTS À PARTIR DE 16ANS.

VEUILLEZ TROUVER LES DÉTAILS DE TARIFICATION ET DURÉE DES ENTRAÎNEMENTS DANS LE TABLEAU CI-DESSOUS.

NOUS DEMANDONS À NOS CLIENTS DE RÉSERVER À L'AVANCE À LA RÉCEPTION OU AUPRÈS DE NOTRE ENTRAÎNEUR AU SALLE DE SPORT

BONNE SÉANCE !

L'ÉQUIPE PARADIS PLAGE.

DEAR GUESTS,

PLEASE NOTE THAT IN ADDITION TO OFFERING A FREE FITNESS AREA FULLY EQUIPPED FOR YOUR WORKOUTS, YOU ALSO

HAVE THE OPPORTUNITY TO BENEFIT FROM PRIVATE COACHING.

THESE SESSIONS ARE AVAILABLE FOR ADULTS AND CHILDREN FROM 16 YEARS OLD.

PLEASE FIND ON THE SPREADSHEET BELOW, THE PRICING DETAILS AND DURATION OF THE WORKOUTS.

WE ASK OUR GUESTS TO BOOK IN ADVANCE FROM RECEPTION OR FROM OUR COACH AT THE GYM

HAVE A GOOD SESSION!  
THE PARADIS PLAGE TEAM

SÉANCE Session	DURÉE Duration	TARIF PAR PERSONNE Price per person
<b>COACHING</b> (FITNESS-CARDIO- BOXE-CROSSFIT)	<b>1H00</b>	<b>300 MAD</b>
<b>THERAPY</b> (REHABILITATION - MASSAGE GUN- STRETCHING)	<b>1H00</b>	<b>300 MAD</b>
<b>ENTRAÎNEMENT ENFANT</b> CHILD TRAINING	<b>40MIN</b>	<b>200 MAD</b>