

Weekly Fitness Program / Free classes

Monday/Lundi 09h30-10h15	Pilates on the beach Pilates sur la plage	Meeting point Gym Box 09h20 Rendez- vous au gym box 09h20
16h00-17h00	Ashtanga yoga on the beach Ashtanga yoga sur la plage	Meeting point Gym Box 15h50(booking in advance 24hrs before at INFO DESK) Rendez-vous au gym box 15h50
17h00-18h00	Body Toning on the beach Tonification du corps sur la plage	Meeting point Gym Box 16h50 Rendez- vous au gym box 16h50
Tuesday/Mardi 09h30-10h15	Abs training on the beach Entraînement des abdominaux sur la plage	Meeting point Gym Box 09h20 Rendez- vous au gym box 09h20
16h00-17h00	Hiit workout on the beach D'entraînement Hiit sur la plage	Meeting point Gym Box 15h50 Rendez- vous au gym box 15h50
Wednesday/Mercredi 11h30-12h00	Aqua areobic Aqua areobic	At The Social House pool Dans la piscine The Social House
16h00-17h00	Pilates on the beach Pilates sur la plage	Meeting point Gym Box 15h50 Rendez- vous au gym box 15h50
17h00-18h00	Body pump on the beach Body pump sur la plage	Meeting point Gym Box 16h50 Rendez- vous au gym box 16h50
Thursday/Jeudi 06h30-7h30	Morning Ashtanga yoga Yoga Ashtanga du matin	Meeting point Gym Box 16h50(booking in advance 24hrs before at INFO DESK) Rendez-vous au gym box 16h50(réservation 24 heures en avance à l'INFO DESK)
16h00-17h00	Power walk along Belle Mare beach Marche rapide le long de la plage Belle mare	Meeting point Gym Box 15h50 Rendez- vous au gym box 15h50
17h00-18h00	Cardio class on the beach Cours de cardio sur la plage	Meeting point Gym Box 16h50 Rendez- vous au gym box 16h50
Friday/Vendredi 11h30 – 12h00	Aqua fit Aquaforme	At The Social House pool Dans la piscine The Social House
16h00-17h00	Resistance exercises on the beach Exercices de resistances sur la plage	Meeting point Gym Box 15h50 Rendez- vous au gym box 15h50
17h00-18h00	Tabata training on the beach Entraînement tabata sur la plage	Meeting point Gym Box 16h50 Rendez- vous au gym box 16h50
Saturday/Samedi 09h30-10h30	Tai chi & chi gong on the beach Tai chi et chi gong sur la plage	Meeting point Gym Box 09h20 Rendez- vous au gym box 09h20
16h00-17h00	Circuit training on the beach Exercice d'entraînement circuit	Meeting point Gym Box 15h50 Rendez- vous au gym box 15h50
17h00-18h00	Stretching class on the beach Classe d'étirement sur la plage	Meeting point Gym Box 15h50 Rendez- vous au gym box 15h50
Sunday/Dimanche 09h30-10h30	Meditation on the beach Méditation sur la plage	Meeting point Gym Box 09h20 Rendez- vous au gym box 09h20
11h30-12h00	Aquagym Aquagym	At The Social House pool Dans la piscine The Social House
16h00-17h00	Boots camp training on the beach Entraînement boot camp sur la plage	Meeting point Gym Box 16h50 Rendez- vous au gym box 16h50

**Outdoor classes are subject to weather conditions.
For Gym reservation at the Spa(4323).**