

Weekly Fitness Program / Free classes

<p>Monday/Lundi 09h30-10h15</p> <p>16h00-17h00</p> <p>17h00-18h00</p>	<p>Pilates on the beach Pilates sur la plage</p> <p>Body Toning on the beach Tonification du corps sur la plage</p> <p>Ashtanga yoga on the beach Yoga Ashtanga sur la plage</p>	<p>Meeting point Gym Box 09h20 Rendez- vous au gym box 09h20</p> <p>Meeting point Gym Box 15h50 Rendez- vous au gym box 15h50</p> <p>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</p>
<p>Tuesday/Mardi 09h30-10h15</p> <p>16h00-17h00</p>	<p>Abs training on the beach Entraînement des abdominaux sur la plage</p> <p>Hiit workout on the beach D'entraînement Hiit sur la plage</p>	<p>Meeting point Gym Box 09h20 Rendez- vous au gym box 09h20</p> <p>Meeting point Gym Box 15h50 Rendez- vous au gym box 15h50</p>
<p>Wednesday/Mercredi 11h30-12h00</p> <p>16h00-17h00</p> <p>17h00-18h00</p>	<p>Aqua areobic Aqua areobic</p> <p>Pilates on the beach Pilates sur la plage</p> <p>Body pump on the beach Body pump sur la plage</p>	<p>At The Social House pool Dans la piscine The Social House</p> <p>Meeting point Gym Box 15h50 Rendez- vous au gym box 15h50</p> <p>Meeting point Gym Box 16h50 Rendez- vous au gym box 16h50</p>
<p>Thursday/Jeudi 06h30-7h30</p> <p>16h00-17h00</p> <p>17h00-18h00</p>	<p>Morning Ashtanga yoga Yoga Ashtanga du matin</p> <p>Power walk along Belle Mare beach Marche rapide le long de la plage Belle mare</p> <p>Cardio class on the beach Cours de cardio sur la plage</p>	<p>Meeting point Gym Box 6h20(booking in advance 24hrs before at INFO DESK) Rendez-vous au gym box 6h20(réservation 24 heures en avance à l'INFO DESK)</p> <p>Meeting point Gym Box 15h50 Rendez- vous au gym box 15h50</p> <p>Meeting point Gym Box 16h50 Rendez- vous au gym box 16h50</p>
<p>Friday/Vendredi 11h30 – 12h00</p> <p>16h00-17h00</p> <p>17h00-18h00</p>	<p>Aqua fit Aquaforme</p> <p>Resistance exercises on the beach Exercices de resistances sur la plage</p> <p>Tabata training on the beach Entraînement tabata sur la plage</p>	<p>At The Social House pool Dans la piscine The Social House</p> <p>Meeting point Gym Box 15h50 Rendez- vous au gym box 15h50</p> <p>Meeting point Gym Box 16h50 Rendez- vous au gym box 16h50</p>
<p>Saturday/Samedi 09h30-10h30</p> <p>16h00-17h00</p> <p>17h00-18h00</p>	<p>Tai chi & chi gong on the beach Tai chi et chi gong sur la plage</p> <p>Circuit training on the beach Exercice d'entraînement circuit</p> <p>Stretching class on the beach Classe d'étirement sur la plage</p>	<p>Meeting point Gym Box 09h20 Rendez- vous au gym box 09h20</p> <p>Meeting point Gym Box 15h50 Rendez- vous au gym box 15h50</p> <p>Meeting point Gym Box 15h50 Rendez- vous au gym box 15h50</p>
<p>Sunday/Dimanche 09h30-10h30</p> <p>11h30-12h00</p> <p>16h00-17h00</p>	<p>Meditation on the beach Méditation sur la plage</p> <p>Aquagym Aquagym</p> <p>Boots camp training on the beach Entraînement boot camp sur la plage</p>	<p>Meeting point Gym Box 09h20 Rendez- vous au gym box 09h20</p> <p>At The Social House pool Dans la piscine The Social House</p> <p>Meeting point Gym Box 16h50 Rendez- vous au gym box 16h50</p>

Outdoor classes are subject to weather conditions.

For Gym reservation at the Spa(4323).