

Weekly Fitness Program / Free classes

Monday/Lundi		
09h30-10h15	Power walk along Belle Mare beach Marche rapide le long de la plage Belle mare	Meeting point Gym Box 09h20 Rendez- vous au gym box 09h20
16h00-17h00	Ashtanga yoga on the beach Yoga Ashtanga sur la plage	Meeting point Gym Box 15h50(booking in advance 24hrs before at INFO DESK) Rendez-vous au gym box 15h50(réservation 24 heures en avance à l'INFO DESK
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	Pilates on the beach Pilates sur la plage	Meeting point Gym Box 09h20 Rendez- vous au gym box 09h20
17h00-18h00	Hiit workout on the beach D'entraînement Hiit sur la plage	Meeting point Gym Box 16h50 Rendez- vous au gym box 16h50
Wednesday/Mercredi		
11h30-12h00	Aqua areobic Aqua areobic	At The Social House pool Dans la piscine The Social House
16h00-17h00	Zumba class at Bar 31 Classe de Zumba au Bar 31	Meeting point Gym Box 15h50(booking in advance before at INFO DESK) Rendez-vous au gym box 15h50(réservation en avance à l'INFO DESK
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		
09h30-7h30	Cardio class on the beach Cours de cardio sur la plage	Meeting point Gym Box 09h20 Rendez- vous au gym box 09h20
16h00-17h00	Ashtanga yoga on the beach Yoga Ashtanga sur la plage	Meeting point Gym Box 15h50(booking in advance 24hrs before at INFO DESK) Rendez-vous au gym box 15h50(réservation 24 heures en avance à l'INFO DESK
17h00-18h00	Meditation on the beach Méditation 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
17h00-18h00	Tabata training on the beach Entrainement 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	Pilates on the beach Pilates sur la plage	Meeting point Gym Box 15h50 Rendez- vous au gym box 15h50
17h00-18h00	Circuit training on the beach Exercice dentrainement circuit	Meeting point Gym Box 16h50 Rendez- vous au gym box 16h50
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 Entrainement boot camp sur la plage	Meeting point Gym Box 16h50 Rendez- vous au gym box 16h50
17h00-18h00	Stretching class on the beach Classe d'étirement sur la plage	Meeting point Gym Box 16h50 Rendez- vous au gym box 16h50

--	--	--