

LE SPA

VERCHANT



WELLNESS CLUB
2025



NOTRE VISION

Au fil des saisons, le Domaine de Verchant propose une approche unique fondée sur la longévité. Cette vision holistique associe plaisir, bien-être et efficacité à travers quatre thématiques clés : Beauté & Bien-Être , Sport & Vitalité, Minceur & Détox, Sommeil & Sérénité. Choisissez l'expérience qui résonne avec vos besoins du moment.

Sur 3, 6 ou 9 jours, vivez un séjour sur-mesure, pensé pour vous ressourcer, retrouver votre énergie ou enclencher une transformation durable. Une parenthèse régénérante où chaque instant est dédié à votre bien-être global, dans un lieu où le temps semble suspendu.

2 150 M2 DE SPA
TECHNOLOGIES
EXPERTISE
COACHING
SOINS
NUTRITION
PRODUITS ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES
PARCOURS BIEN-ÊTRE
ESPACE FITNESS
ABONNEMENTS
COURS PRIVÉS ET COLLECTIFS

SOMMAIRE

PROGRAMMES & NUTRITION	2
Accompagnement & Nutrition	3
Programme Beauté & Bien-être	4
Programme Sport & Vitalité	5
Programme Détox & Minceur	6
Programme Sommeil & Sérénité	7
Inspirez-vous Golf	8
Inspirez-vous Tennis	9
Inspirez-vous Bien-être	10

TECHNOLOGIES & EXPERTISES	12
Ona	12
Indiba Edna Pro Max	13
Waves 21	14
Iyashi Dome	15
Skin Instant Lab	16
Pressothérapie	17

SOINS & FORMULES	18
Les Massages	18
Les Soins Signatures	19
Biologique Recherche	20
Valmont	21
Nos Formules	22

WELLNESS & FITNESS CLUB	23
Abonnements	23
Votre Accompagnement	24
Pilates Reformer	25

NOS PROGRAMMES

DÉTOX
&
MINCEUR

BEAUTÉ
&
BIEN-ÊTRE

SOMMEIL
&
SÉRÉNITÉ

SPORT
& VITALITÉ

GOLF
&
TENNIS

3 JOURS 6 JOURS 9 JOURS

Plongez dans une expérience bien-être au cœur de notre Domaine.
Sur 3, 6 ou 9 jours, nos experts vous accompagnent avec des protocoles de soins innovants combinés à la performance des nos technologies et un suivi nutritionnel sur-mesure façonné selon la méthode Espinasse. Chaque programme associe bilans sportifs et nutritionnels en accord avec une cuisine sensorielle, saine et créative, imaginée par notre Chef et son équipe. Un véritable voyage intérieur, conçu pour rééquilibrer votre corps, raviver votre énergie et éveiller vos sens.





ACCOMPAGNEMENT & NUTRITION:

LA MÉTHODE ESPINASSE

Valérie Espinasse, docteure en pharmacie et micro-nutritionniste, nous accompagne dans l'élaboration de notre diagnostic nutritionnel sur-mesure grâce à une gamme de 16 compléments alimentaires. Formulés avec des bio-actifs naturels et des probiotiques, ils offrent efficacité et tolérance digestive. Fabriqués en France, sans lactose, gluten, alcool, sucre ni ingrédients controversés, ils respectent les plus hauts standards de qualité et agissent en synergie selon les résultats du Bilan 361.

Les bilans sont réalisés par notre équipe et supervisés par **notre expert en micronutrition**, afin de garantir un accompagnement ciblé et sur-mesure. Fort d'une expertise approfondie en nutrithérapie, en équilibre du microbiote et en supplémentation adaptée, il conçoit des programmes individualisés selon vos besoins.

Diagnostic nutritionnel & corporel

-

Méthode Espinasse - Signature Verchant

120 € la première séance et une boîte de gellules offerte

90 € la séance de suivi





PROGRAMME DÉTOX & MINCEUR

	6 JOURS 2950 €* 2950 €*	9 JOURS 4200 €* 4200 €*
SUIVI DE SANTÉ		
Bilan d'accueil	1	1
Diagnostic nutritionnel & corporel	1	1
Skin Instant Lab	1	1
Consultation d'Ostéopathie	1	1
Bilan de départ	1	1
SPORT		
Coachings privés 60'	6	9
Cours collectifs	illimités	illimités
SOINS		
IYASHI DOME Séance douce 20'	-	1
IYASHI DOME Deep Detox 30'	3	3
WAVES 21 sur-mesure 30'	1	1
WAVES 21 sur-mesure 45'	1	2
WAVES 21 sur-mesure 60'	2	2
INDIBA Awake 20'	3	4
INDIBA Reset 60'	1	2
Signature Verchant Renewal 90'	-	-
ONA Expert 30'	-	-
ONA Express 60'	-	-
Pressothérapie ciblée 30'	1	1
Massage sur-mesure 30'	1	1
Massage sur-mesure 60'	-	2
Massage sur-mesure 90'	1	-
Les Jambes Légères Biologique Recherche 60'	-	-
La Réflexologie plantaire 60'	-	-
Le Booster Minceur Biologique Recherche 60'	1	1
Le Detox Ritual Signature Verchant 90'	1	1
Soin visage sur-mesure 60'	-	1
Soin visage sur-mesure 90'	-	-

	3 JOURS 1500 € *	6 JOURS 2800 €*
SUIVI DE SANTÉ		
Bilan d'accueil	1	1
Diagnostic nutritionnel & corporel	1	1
Skin Instant Lab	1	1
Consultation d'Ostéopathie	-	1
Bilan de départ	1	1
SPORT		
Coachings privés 60'	3	6
Cours collectifs	illimités	illimités
SOINS		
IYASHI DOME Séance douce 20'	1	-
IYASHI DOME Deep Detox 30'	-	1
WAVES 21 sur-mesure 30'	-	1
WAVES 21 sur-mesure 45'	2	2
WAVES 21 sur-mesure 60'	-	1
INDIBA Awake 20'	-	2
INDIBA Reset 60'	1	1
Signature Verchant Renewal 90'	-	-
ONA Expert 30'	-	-
ONA Express 60'	1	1
Pressothérapie ciblée 30'	-	1
Massage sur-mesure 30'	1	2
Massage sur-mesure 60'	-	2
Massage sur-mesure 90'	-	-
Les Jambes Légères Biologique Recherche 60'	-	1
La Réflexologie plantaire 60'	-	-
Le Booster Minceur Biologique Recherche 60'	-	-
Le Detox Ritual Signature Verchant 90'	-	-
Soin visage sur-mesure 60'	-	1
Soin visage sur-mesure 90'	1	-



PROGRAMME
BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE



PROGRAMME SOMMEIL & SÉRÉNITÉ

6 JOURS
2950 €*

9 JOURS
4200 €*

SUIVI DE SANTÉ

Bilan d'accueil	1	1
Diagnostic nutritionnel & corporel	1	1
Skin Instant Lab	1	1
Consultation d'Ostéopathie	1	1
Bilan de départ	1	1

SPORT

Coachings privés 60'	6	9
Cours collectifs	illimités	illimités

SOINS

IYASHI DOME Séance douce 20'	2	3
IYASHI DOME Deep Detox 30'	4	4
WAVES 21 sur-mesure 30'	1	3
WAVES 21 sur-mesure 45'	1	1
WAVES 21 sur-mesure 60'	2	2
INDIBA Awake 20'	-	-
INDIBA Reset 60'	-	-
Signature Verchant Renewal 90'	1	1
ONA Expert 30'	-	-
ONA Express 60'	-	-
Pressothérapie ciblée 30'	-	-
Massage sur-mesure 30'	-	2
Massage sur-mesure 60'	1	2
Massage sur-mesure 90'	1	2
Les Jambes Légères Biologique Recherche 60'	-	-
La Réflexologie plantaire 60'	1	1
Le Booster Minceur Biologique Recherche 60'	-	-
Le Detox Ritual Signature Verchant 90'	-	-
Soin visage sur-mesure 60'	1	-
Soin visage sur-mesure 90'	-	1





UN EXEMPLE DE SÉJOUR GOLF

FABRICE JULIENNE

Professeur et entraîneur de golf depuis 25 ans.

Fort de 50 années de pratique, il accompagne aussi bien des joueurs et joueuses professionnels que des amateurs. Il enseigne également au CREPS de Montpellier depuis 20 ans.



PROGRAMME GOLF & PERFORMANCE 3 JOUR

Planning ajustable selon le niveau de jeu – possibilité de déclinaison sur 6 ou 9 jours

JOUR 1 – BILAN & PREMIERS RÉGLAGES

8:00	•	Petit déjeuner protéiné
9:00	•	Éveil musculosquelettique & échauffement spécifique golf
		Tests individuels : préférences motrices (méthodes Mike Adams & TPI)
		Diagnostic technique complet : Putting, Chipping, Pitching, Sorties de Bunker, Mise en jeu
		Analyse personnalisée des gestes clés
13:00	•	Déjeuner
14:00	•	Parcours 9 trous (2h30 max) – Observation en conditions réelles
		Débriefing personnalisé
		Élaboration du programme d'entraînement du lendemain
		Entraînement ciblé au putting
		Temps libre – Détente, soins de récupération musculaire, accès au spa
20:00	•	Dîner

JOUR 2 – STRATÉGIE & MAÎTRISE DU JEU

8:00	•	Petit déjeuner protéiné
9:00	•	Échauffement individualisé selon les tests réalisés la veille
		Mobilisation des rotateurs internes & externes (prévention performance)
		Entraînement putting : lecture de green (méthode AIM-Point)
		Construction d'une stratégie pour les 18 trous de l'après-midi
13:00	•	Déjeuner
14:00	•	Parcours 18 trous – Application de la stratégie & gestion du jeu
		Mise en place d'une routine et d'une intention sur chaque coup
		Apprentissage de la lecture du parcours & optimisation des coups maîtrisés
		Débriefing de la journée & ajustement du programme
		Temps libre – Détente, soins musculaires & parcours sensoriel Spa
20:00	•	Dîner

JOUR 3 – OPTIMISATION & ÉVALUATION FINALE

8:00	•	Petit déjeuner protéiné
9:00	•	Echauffement & renforcement des muscles posturaux (exercices isométriques personnalisés)
		Entraînement autour du green (2h) : wedging, pitching, chipping, putting
		Préparation mentale et stratégique pour le dernier 18 trous
13:00	•	Déjeuner
14:00	•	Parcours 18 trous – Mise en œuvre de la stratégie & objectif de score
		Débriefing final : retour sur les 3 jours & axes de progression
		Remise des vidéos commentées & plan d'entraînement personnalisé
		Temps libre – Détente, soins musculaires & parcours sensoriel Spa
20:00	•	Dîner

* Capacité maximale de 4 personnes & -50% pour le/la conjoint(e)

UN EXEMPLE DE SÉJOUR TENNIS

PROGRAMME TENNIS 3 JOURS

Planning ajustable selon le niveau de jeu – possibilité de déclinaison sur 6 ou 9 jours

Jour 1 - ÉVALUATION & RÉGLAGES

8:00	•	Petit déjeuner protéiné
9:00	•	Échauffement & tests physiques
		Diagnostic technique : coup droit, revers, volée, service
13:00	•	Déjeuner
14:00	•	Entraînement ciblé & matchs dirigés
		Débriefing & plan de travail
		Temps libre – Récupération, soins, accès Spa
20:00	•	Dîner

Jour 2 - INTENSITÉ & STRATÉGIE

8:00	•	Petit déjeuner protéiné
9:00	•	Échauffement spécifique
		Entraînement tactique : zones, rythme, service/retour
13:00	•	Déjeuner
14:00	•	Matchs encadrés & analyse mentale
		Débriefing
		Temps libre – Récupération, soins, accès Spa
20:00	•	Dîner

Jour 3 - APPLICATION & BILAN

8:00	•	Petit déjeuner protéiné
9:00	•	Échauffement & activation
		Ateliers & matchs à thème
13:00	•	Déjeuner
14:00	•	Matchs finaux
		Bilan individuel et conseils
		Temps libre – Récupération, soins, accès Spa
20:00	•	Dîner





INSPIREZ-VOUS :
UN EXEMPLE DE SÉJOUR SPORT & VITALITÉ

SPORT & VITALITÉ 3 JOURS

(possibilité d'arriver la veille ou le jour-même avant 12h)

JOUR 1

11:00	•	Bilan d'accueil au Spa
11:30	•	Diagnostic nutritionnel selon la Méthode Espinasse
12:00	•	Diagnostic corporel Bioimpédance
13:00	•	Déjeuner
15:00	•	Coaching privé 60 min
16:30	•	IYASHI DOME Deep Detox 30 min
	•	INDIBA Awake 20min
17:30	•	Massage sur-mesure 90 min
20:00	•	Dîner adapté au programme sélectionné

JOUR 2

9:00	•	Petit déjeuner protéiné
10:00	•	Skin instant Lab
11:00	•	Coaching privé 60 min
13:00	•	Déjeuner
14:30	•	Pressothérapie ciblée 30 min
15:00	•	WAVES 21 sur-mesure 45 min
	•	INDIBA Awake 20 min
	•	Cours collectif optionnel
17:30	•	Massage sur-mesure 60 min
20:00	•	Dîner

JOUR 3

8:00	•	Petit déjeuner protéiné
10:00	•	Coaching privé 60 min
11:00	•	WAVES 21 sur-mesure 45 min
12:00	•	Bilan de départ

ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES RECOMMANDÉES

Séances de sport autonome en salle ou en extérieur
 Balades à vélo et randonnées sportives dans le Domaine
 Parcours de santé et running
 Cours collectifs : Yoga, Pilates, Cardio, TRX, Fit Ballet
 Yoga et méditation dans le parc arboré
 Cours de golf et tennis
 Dégustation et atelier culinaire
 Découverte du potager et du Domaine viticole
 Parcours sensoriel Spa : hammam, sauna, jacuzzi,
 Nage à contre-courant, bain nordique, salle de repos

TECHNOLOGIES & EXPERTISES

ONA

UN SOIN VISAGE 4 EN 1 HAUTE TECHNOLOGIE QUI PURIFIE,
RÉHYDRATE, RÉGÉNÈRE ET ILLUMINE VOTRE TEINT.

Ce traitement innovant associe hydro dermabrasion, électroporation, LED et électrothérapie à basse fréquence qui permettent aux actifs hydratants (acide hyaluronique, peptides, extraits de plantes) de pénétrer en profondeur.

Dès la première séance, le teint est plus éclatant,
la peau visiblement lissée et revitalisée.

SOINS VISAGE - ÉCLAT & PURETÉ

-

ONA glow express 30' (*nettoyage, traitement électroporation, LED, massage*)

100 €

-

ONA soin expert 60' (*nettoyage, double peeling, hydratation et traitement, massage*)

190 €

Nombre de soins recommandés : 1 soin par semaine pendant 4 semaines puis un soin par mois en entretien.





INDIBA EDNA PRO MAX

UN SOIN VISAGE ET CORPS QUI STIMULE LA PRODUCTION DE COLLAGÈNE GRÂCE À LA RADIOFRÉQUENCE, POUR DES RÉSULTATS DURABLES SANS INTERVENTION INVASIVE.

La radiofréquence agit sur la stimulation de la circulation sanguine et lymphatique.

Elle améliore la fermeté cutanée, diminue visiblement l'aspect de la cellulite et affine progressivement la silhouette.

Elle diminue l'aspect des vergetures et lift la peau, idéal sur le ventre après une grossesse.

Elle aide aussi à la cicatrisation et améliore l'aspect des cicatrices

Une chaleur douce et indolore, induisant une profonde relaxation.

SOINS VISAGE & CORPS (CUISSSES, FESSES, VENTRE, HANCHES, DÉCOLLETÉ, POITRINE, BRAS)

-

INDIBA Awake 30' (1 zone)

100 €

-

INDIBA Renewal 90' (*massage manuel accompagné d'une électrode pour une expérience comparable au massage pierres chaudes*)

320 €

FORFAITS

-

5 séances (1 zone)

450 €

-

10 séances (1 zone)

900 €

Nombre de soins recommandés : 5 à 10 séances, avec une première série de 4 séances pour augmenter les résultats.

WAVES 21

CETTE TECHNOLOGIE AGIT SUR LES ZONES RÉFLEXES PAR
IMPULSIONS ÉLECTRIQUES DOUCES ; ELLE FAVORISE LA
RÉGÉNÉRATION CELLULAIRE ET RÉTABLI LE BON
FONCTIONNEMENT DES ORGANES.

Elle agit sur plusieurs niveaux :

- l'élimination des graisses profondes et superficielles
- la stimulation de la circulation sanguine et lymphatique
- il tonifie la peau et réduit l'aspect de cellulite
- il booste le bien-être général et booste le système immunitaire

SOINS

-

WAVES 21 / sur-mesure 30' (*protocole détoxification, activateur cellulaire, synthèse élastine & collagène*)
110 €

-

WAVES 21 / sur-mesure 45' (*protocole aide circulatoire, excès de peau, lymphatique, soulagement musculaire*)
165 €

-

WAVES 21 / sur-mesure 60' (*protocole adapté combiné à la cryothérapie*)
220 €

FORFAITS

-

5 séances (45 min)
750 €

-

10 séances (45 min)
1500 €

Nombre de soins recommandés : 5 à 10 séances, avec une première série de 4 séances pour augmenter les résultats.





IYASHI DÔME

UN SOIN FAVORISANT UNE DÉTOXIFICATION DU CORPS INTENSE

Plongez dans l'expérience du Iyashi Dôme, un sauna japonais nouvelle génération qui utilise la chaleur infrarouge pour purifier votre corps, stimuler la circulation et vous offrir une sensation de bien-être profond.

SOINS CORPS

-

Séance Douce 20' (*relaxation, réchauffement progressif, légère sudation, détente générale*)

60 €

-

Séance Deep Détox 30' (*élimination des toxines, stimulation du métabolisme, peau purifiée, sensation de légèreté*)

90 €

FORFAITS

-

10 séances (20 min)
540 €

-

10 séances (30 min)
810 €

Résultats dès la première séance, 1 séance d'entretien est recommandée par semaine.

SKIN INSTANT LAB

UNE ÉVALUATION SUR-MESURE POUR DES SOINS
PARFAITEMENT ADAPTÉS À VOS BESOINS.

Découvrez le Skin Instant Lab de Biologique Recherche : une technologie avancée qui réalise un diagnostic précis de votre peau grâce à 5 sondes de mesure scientifique, analysant l'hydratation, l'élasticité, la pigmentation, la sébumétrie et la perte en eau.

DIAGNOSTIC DE PEAU 30 MIN 40 €

Un bilan personnalisé pour mieux comprendre les besoins de votre peau.





PRESSOTHÉRAPIE

DIMINUE LES JAMBES LOURDES
ET FAVORISE LA RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE.

La pressothérapie stimule la circulation et draine les toxines grâce à un massage par compression douce.
Idéale pour affiner la silhouette, retrouver des jambes légères et favoriser la récupération musculaire après un effort sportif.

SOIN DES JAMBES

-

PRESSOTHÉRAPIE Normatec une séance 30'
60 €

FORFAITS

-

10 séances (30 min)
500 €

Résultats dès la première séance.

SOINS & FORMULES

MASSAGES

LE RELAXANT

Massage doux et enveloppant pour apaiser le corps et l'esprit, idéal pour relâcher les tensions du quotidien.

-

LE MUSCULAIRE

Massage profond ciblant les nœuds et tensions musculaires, parfait après un effort physique.

-

LE SPORTIF

Massage tonique et dynamique, conçu pour préparer ou récupérer les muscles avant ou après une activité sportive.

-

LE SHIRO SHAMPI

Inspiré de l'Ayurveda, ce massage se concentre sur le cuir chevelu, le visage, le cou et les épaules.

-

Le Future Maman

Massage doux et adapté, pensé pour soulager les tensions et offrir un moment de bien-être à la maman et son bébé

30 min - 80 €

60 min - 160 €

90 min - 240 €

SOINS SPÉCIFIQUES

LE BOOSTER MINCEUR

Biologique Recherche
60 min - 170 €

-

LES JAMBES LÉGÈRES

Biologique Recherche
60 min - 170 €

-

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

60 min - 160 €

Pour compléter votre expérience beauté, manucure & pédicure, pose de vernis & épilations disponibles sur demande.

SOINS SIGNATURES

BIOLOGIQUE RECHERCHE OU VALMONT

LIFT & GLOW 30'

Soin visage inspiré des manœuvres du Kobido, drainant et anti-âge, idéal en complément du soin de votre choix.

80 €

-

INTEGRAL CARE ONA 60' & INDIBA 20'

Soin combiné haute technologie pour une peau liftée, tonifiée et éclatante en profondeur.

300 €

-

DETOX RITUAL 90'

Rituel associant un gommage personnalisé à un enveloppement ou un massage de votre choix.

250 €

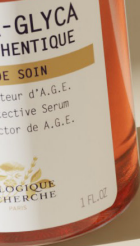
-

BELLY DETOX 20'

Un soin détoxifiant du ventre qui stimule la digestion, libère les tensions et apporte une sensation immédiate de légèreté, idéal en complément du soin de votre choix.

80 €





BIOLOGIQUE RECHERCHE

Biologique Recherche® est la combinaison d'une approche clinique du soin esthétique personnalisé, de produits voulus purs, concentrés, presque bruts, de formules complexes, et de protocoles originaux et rigoureux qui fondent leur réputation.

-

BIOLOGIQUE RECHERCHE soin sur-mesure 60'

Nettoyage & gommage, booster personnalisé, masque, massage, sérum & crème de finition.

170 €

-

BIOLOGIQUE RECHERCHE soin sur-mesure 90'

Nettoyage & gommage, double booster personnalisé, masque, massage, sérum & crème de finition.

250 €

-

Diagnostic de peau SKIN INSTANT LAB inclus dans nos protocoles de soins.

VALMONT

Valmont, héritier de la tradition médicale suisse, puise dans les incroyables ressources naturelles de sa terre natale et dans les dernières avancées de la cosmétique cellulaire pour élaborer des soins anti-âge à l'efficacité visible et durable.

VALMONT soin sur-mesure 60'

Nettoyage & gommage, peeling, sérum ciblé & masque collagène regard, massage visage & décolleté.

170 €

-

VALMONT soin sur-mesure 90'

Nettoyage & gommage, peeling, sérum ciblé & masque collagène visage complet, massage visage & décolleté.

250 €

-

A collection of Valmont skincare products is displayed on a white, draped fabric background. The products include a jar of 'VALMONT VITAL 24 HOUR LIGHT' cream with a green lid, a small jar of cream with its lid removed, a tube of cream with a green cap, and a green circular lid with a triangle logo. The Valmont logo, a stylized 'V' inside a triangle, is visible in the bottom left corner.

VALMONT



FORMULES

L'IMMERSION

190 €

accès spa 1/2 journée,
60 min de massage

L'IMMERSION

260 €

accès spa 1/2 journée,
90 min de massage

LUNCH & SPA

230 €

accès spa 1/2 journée,
60 min de massage,
repas 3 services,
1 verre de vin ou boisson détox

LUNCH & SPA

300 €

accès spa 1/2 journée,
90 min de massage,
repas 3 services,
1 verre de vin ou boisson détox

SUITE EDEN LUNCH DETOX

430 €

3H30 d'accès suite privative,
2 massages de 60 min,
2 formules bento Box,
2 macarons matcha,
2 boissons détox
-
Cocon exclusif doté de son
hammam, bain à remous,
espace de repos et jardin privatif.

SUITE EDEN SUNSET & BUBBLES

460 €

3H30 d'accès suite privative,
2 massages de 60 min,
sélection de bouchées salées
pour 2,
1 bouteille de champagne
Laurent Perrier
-
Cocon exclusif doté de son
hammam, bain à remous,
espace de repos et jardin privatif.

PRIVATISEZ LA SUITE QUINTINA EXPERIENCE

à partir de 1500 €

Profitez d'un cadre d'exception pour vos moments précieux.
La Suite Quintina se prête parfaitement aux célébrations en petit comité :
EVJF, anniversaire ou toute autre occasion spéciale,
pour un souvenir unique et mémorable.

Conditions :

Uniquement au Restaurant La Plage. Supplément de 30€ le dimanche pour le brunch.
Soin au choix disponible en supplément.

WELLNESS & FITNESS CLUB

DISCOVER

Accès salle de sport 7j/7

Accès au spa
du lundi au vendredi

1er bilan soin & programme
sur-mesure

250 € pour un mois

BRONZE

Accès salle de sport 7j/7

10% sur les soins*

*125 € par mois sur 12 mois
1380 € payable en 1 fois*

SILVER

Accès salle de sport 7j/7

4 cours collectifs par semaine

10% sur les soins*

*175 € par mois sur 12 mois
1932 € payable en 1 fois*

GOLD

Accès salle de sport 7j/7

Cours collectifs illimités

Accès au spa
du lundi au vendredi

2 massages de 60 min offerts par an

2 invités au spa par an

10% de remise sur les cours de
Pilates Reformer*

10% de remise sur la restauration

10% de remise sur les soins*

1er bilan soin & programme
sur-mesure

*225 € par mois sur 12 mois
2484 € payable en 1 fois*

DIAMOND

Accès salle de sport 7j/7

Cours collectifs illimités

Accès au spa 7j/7

4 massages de 60 min offerts par an

4 invités au spa par an

15% de remise sur les cours de
Pilates Reformer*

15% de remise sur la restauration

15% de remise sur les soins*

1er bilan soin & programme
sur-mesure

*350 € par mois sur 12 mois
3864 € payable en 1 fois*

**hors forfaits*



VOTRE ACCOMPAGNEMENT PAR NOS EXPERTS



MICKAEL

Préparateur physique et coach personnel diplômé (Licence STAPS, Master en préparation physique et mentale), Mickael met son expertise au service de votre progression et vous accompagne avec rigueur et précision pour atteindre vos objectifs. Titulaire de plusieurs brevets d'État : activités sport pour tous, full contact, métiers de la forme, il combine performance, technicité et pédagogie. Également formé en Médecine Traditionnelle Chinoise (massage Tuina, acupuncture), Mickael adopte une approche globale du corps pour optimiser votre potentiel, alliant préparation physique, équilibre mental et bien-être.



JANNICK

Expert en coaching de santé, Jannick est titulaire d'un brevet d'état en activités gymniques de la forme et de la force. Il est également certifié en micronutrition & nutrithérapie, méthode Pilates, PNL et hypnose ericksonienne. Il élabore des bilans et programmes personnalisés pour optimiser votre bien-être physique et mental, en alliant posture, mouvement, équilibre émotionnel et stratégies nutritionnelles ciblées. Son accompagnement sur-mesure vise à révéler la meilleure version de vous-même.

COACHING PRIVÉ 120 € l'heure

COACHING PRIVÉ DUO 160 € l'heure

PLANNING COURS COLLECTIFS

Pilates débutant & avancé, Pilates Reformer, Yoga doux yin & dynamique,
Cardio, HIIT & Boxing burning, Fit Ballet.





REFORM YOUR BODY

PILATES REFORMER

Le Pilates Reformer est une méthode d'entraînement douce et efficace, réalisée sur une machine à résistance.

Il permet de renforcer les muscles profonds, améliorer la posture et la souplesse.

Idéal pour tonifier le corps, soulager les tensions et travailler en conscience.

COURS COLLECTIFS

-

Séance découverte (valable 1 fois)

35 €

-

Séance unique

40 €

-

Pack 10 séances

380 €

-

Pack 20 séances

700 €

COURS PRIVÉS

-

A la carte

120 € solo - 160 € duo

-

Pack 10 coachings

1000 €

Prestations non comprises dans les formules d'abonnement.

Réduction membres non applicable sur les forfaits.

