

WELLNESS & FITNESS CLUB

LES ABONNEMENTS

BRONZE

Accès salle de sport et vestiaires 7j/7

125€ par mois sur 12 mois

SILVER

Accès salle de sport 7j/7, 4 cours collectifs par semaine

175€ par mois sur 12 mois

GOLD

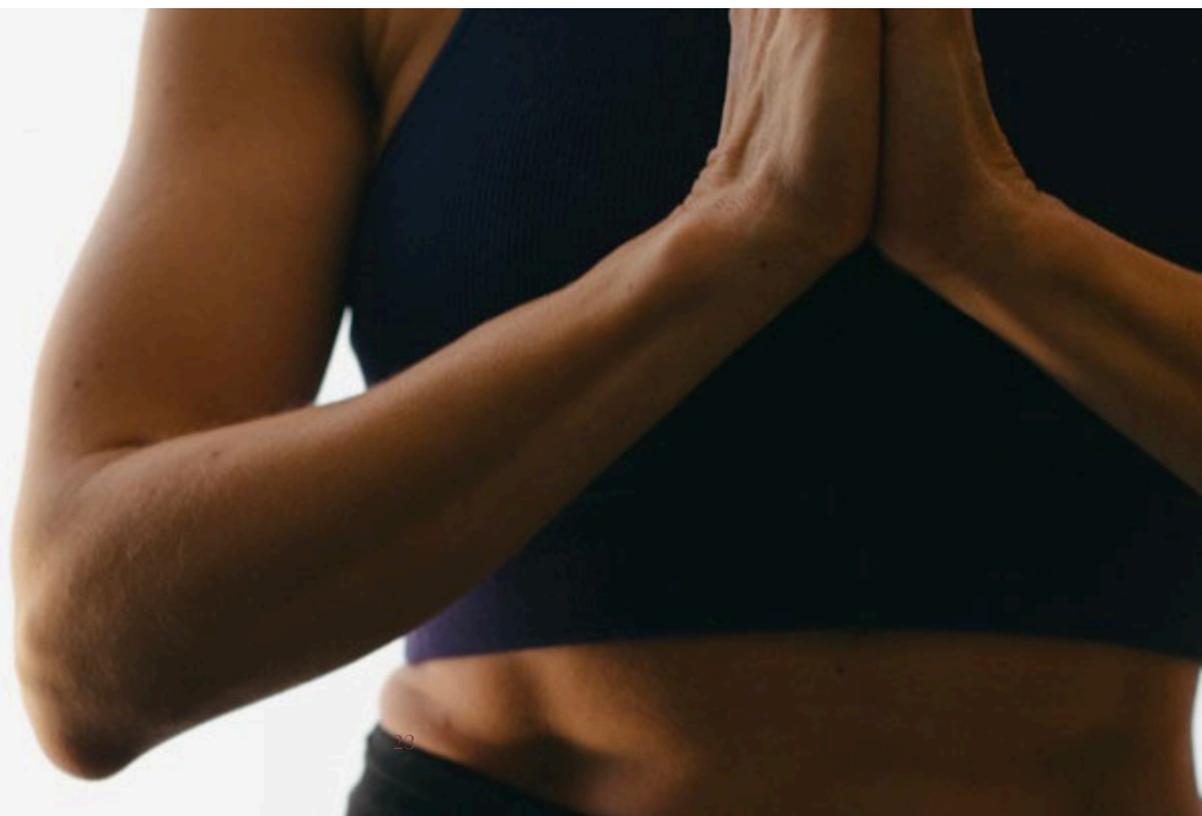
Accès salle de sport 7j/7, 4 cours collectifs par semaine,
accès espace bien-être du lundi au vendredi, 2 soins inclus par an,
10% de remise sur la restauration*

225€ par mois sur 12 mois

DIAMOND

Accès salle de sport 7j/7, cours collectifs illimités,
accès espace bien-être 7j/7, 4 soins inclus par an,
15% de remise sur la restauration*

350€ mois sur 12 mois



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€ de l'heure / personne

COACHING PRIVÉ DUO 100€ de l'heure /personne

PLANNING COURS COLLECTIFS

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





**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.

SMALL GROUP 5 personnes

60€ le cours

500€ le forfait 10 cours

*prestations non comprises dans les formules d'abonnement.

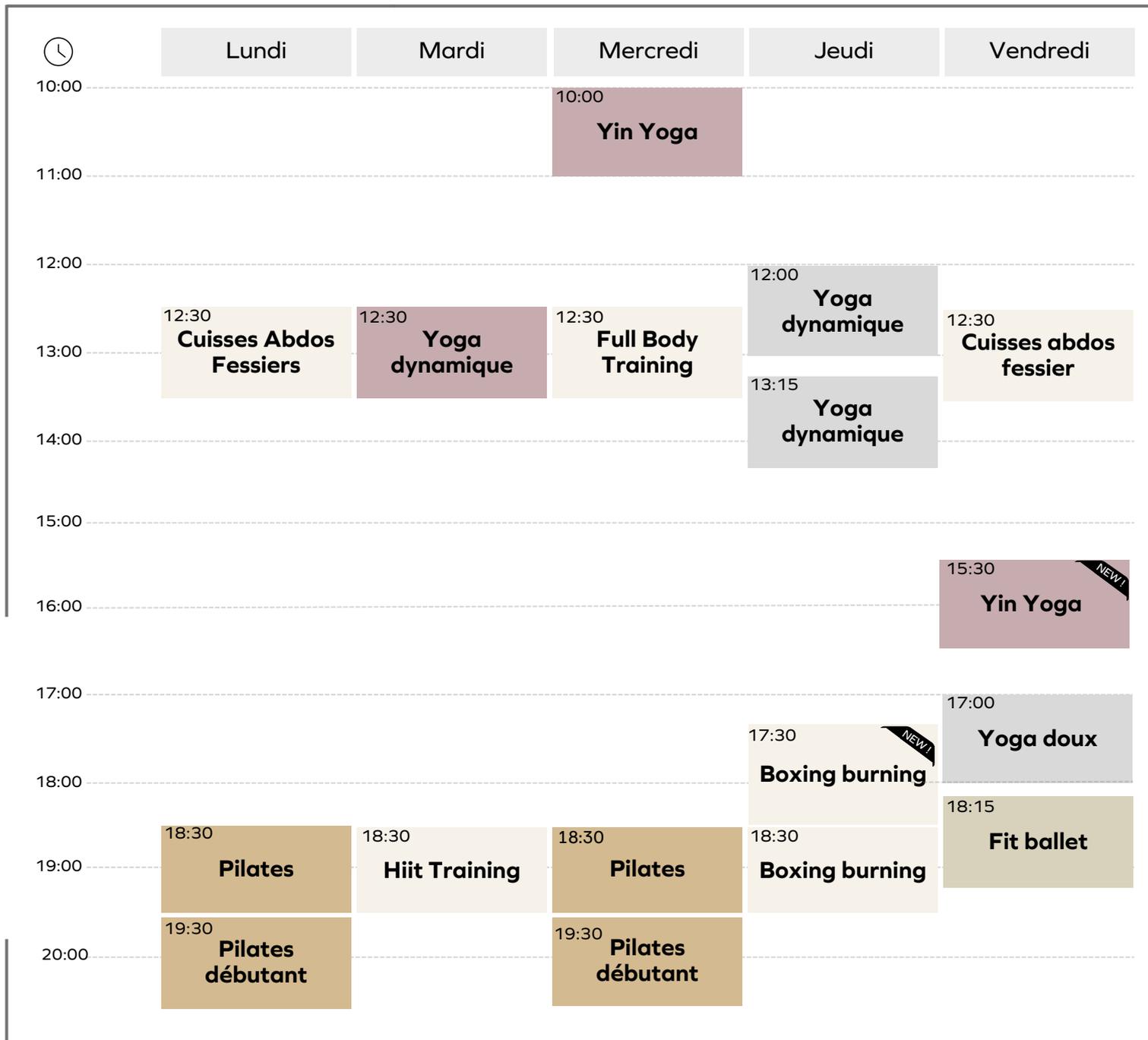
LE SPA

VERCHANT



PLANNING DES COURS COLLECTIFS*

*PLANNING SUSCEPTIBLE D'ÊTRE MODIFIÉ EN FONCTION DES PARTICIPANTS



DURÉE DES COURS : 50 MINUTES

Cours par coach :

Mickaël

Jannick

Emmanuel

Aurélie

Charlotte



RELAIS &
CHATEAUX

LE SPA

VERCHANT



NOS COACHS



MICKAËL

Athlète de haut niveau en Taekwondo et arts martiaux acrobatiques, préparateur physique et coach personnel, Mickael vous accompagne dans votre pratique sportive pour atteindre vos objectifs.

High-level athlete in Taekwondo and acrobatic martial arts, physical trainer and personal coach, Mickael will help you to achieve your sporting goals.



JANNICK

Coach sportif de remise en forme et instructeur en True et Stott Pilates. Avec la condition physique et l'équilibre postural, il aide les gens à gagner en énergie et optimiser leur niveau de santé.

Fitness trainer and instructor in True and Stott Pilates. Thanks to fitness & postural balance, he will help you to gain energy and optimize your health.



AURÉLIE

Initiée à l'Ashtanga, elle apprend la précision et la rigueur. Ses cours sont accessibles à tous, pour tous les corps, dans le respect de l'anatomie de chacun.

Introduced to Ashtanga, Aurélie learned precision and rigor. Her classes are accessible to all, respecting each individual's anatomy.



SOPHIE : PROFESSEUR DE YOGA ET ANCIENNE DANSEUSE,

Sophie vous guide en Vinyasa avec des flows dynamiques mêlant conscience du corps et créativité. Débutant ou expérimenté, laissez-vous porter par sa bienveillance et son énergie.

Sophie guides you through Vinyasa with dynamic flows that combine body awareness and creativity. Whether you're a beginner or an experienced dancer, let yourself be carried away by her kindness and energy.



CHARLOTTE

Formée au Birmingham Royal Ballet, Charlotte vous accueille pour son cours de Fit Ballet : une alliance de renforcement musculaire aux mouvements de ballet classique, de barre fitness et de Pilates.

Trained at the Birmingham Royal Ballet, Charlotte welcomes you to her Fit Ballet class: a combination of muscle strengthening with classical ballet movements, barre fitness and Pilates.



AXELLE

Ancienne danseuse, Axelle s'est formée au yoga à Rishikesh, en Inde, où elle a puisé la profondeur de sa pratique. Depuis, elle enseigne le Hatha, Vinyasa et Yin yoga avec une approche fluide et sensible inspirée par le mouvement et la pleine conscience. (Photo d'elle ci-joint)

Trained at the Birmingham Royal Ballet, Charlotte welcomes you to her Fit Ballet class: a combination of muscle strengthening with classical ballet movements, barre fitness and Pilates.



RELAIS &
CHATEAUX