

DOMAINE DE
VERCHANT
 HOTEL ET SPA

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Matin | 12h00-12h45 & 12h45-13h30 Cuisses Abdo Fessiers (Mickaël) | 12h30 - 13h30 Yoga (Marion) Limité à 7 personnes/sur réservation | 12h30 - 13h15 Full Body Training (Mickaël) | 12h30 - 13h30 Yoga (Zoé) Limité à 7 personnes/sur réservation | 12h30-13h15 Circuit Abdo Fessiers (Mickaël) |
| Après-midi | 18h30 - 19h30 HIIT Training (Mickaël) | 18h30 - 19h15 Cuisses Abdo Fessiers (Mickaël) | 18h30 - 19h30 Outside Training (Mickaël) | 18h30 - 19h30 Boxing Burning (Mickaël) | 18h30 - 19h30 Yoga (Marion) Limité à 7 personnes/sur réservation |



Pour le maintien des cours, un minimum de 2 participants est nécessaire.

Notre coach Mickael sera présent du lundi au vendredi de 17h30 à 20h00.

Sont à votre disposition auprès de la réception du spa : shorts, tee-shirts, chaussures, balles et raquettes de tennis.

Un cours de tennis en gazon synthétique est à votre disposition sous réservation.