# la grée des landes****
Éco-Hôtel Spa Yves Rocher

## RÉSERVEZ VOTRE ACTIVITÉ WELLNESS du mardi au samedi

| MARDI | | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | | SAMEDI |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10h à 11h - 1h<br>AQUADOS* | 10h à 10h30 - 30min<br>AQUABIKE* | 10h à 10h30 - 30min<br>AQUABIKE* | 10h à 11h - 1h<br>AQUADOS* | 10h à 11h - 1h<br>AQUADOS* | 10h à 10h45 - 45min<br>AQUASCULPT | 10h à 11h - 1h<br>CIRCUIT TRAINING FIT |
| | 10h30 à 11h15 - 45min<br>AQUASCULPT | 10h30 à 11h - 30min<br>AQUATRAINING | | | | |
| 11h à 12h - 1h<br>AQUARELAX* | | 11h à 11h45 - 45min<br>AQUASCULPT | 11h à 12h - 1h<br>AQUARELAX* | 11h à 12h - 1h<br>AQUARELAX* | 11h à 11h30 - 30min<br>AQUABIKE* | 11h à 12h - 1h<br>PARCOURS NATURE SPORTIF |
| | 11h30 à 12h - 30min<br>AQUABIKE* | | | | 11h30 à 12h30 - 1h<br>STRECHING | |
| 12h à 13h - 1h<br>AQUADOS* | 12h à 12h30 - 30min<br>AQUATRAINING | 12h à 12h30 - 30min<br>GYMBALL | 12h à 13h - 1h<br>AQUADOS* | 12h à 13h - 1h<br>BALADE DES 5 SENS | | 12h à 12h30 - 30min<br>GYMBALL |
| | 12h30 à 13h30 - 1h<br>CIRCUIT TRAINING FIT | 12h30 à 13h30 - 1h<br>STRECHING | | | 12h30 à 13h - 30min<br>GYMBALL | 12h30 à 13h30 - 1h<br>STRECHING |
| | | | | | 13h à 13h30 - 30min<br>AQUATRAINING | |
| | | | | | | |
| 14h à 15h - 1h<br>AQUADOS* | 14h à 14h30 - 30min<br>AQUATRAINING | 14h à 14h30 - 30min<br>COURS NATATION | | | 14h à 14h30 - 30min<br>AQUATRAINING | 14h à 14h30 - 30min<br>COURS NATATION |
| | 14h30 à 15h15 - 45min<br>AQUASCULPT | 14h30 à 15h15 - 45min<br>AQUASCULPT | | | 14h30 à 15h - 30min<br>AQUABIKE* | 14h30 à 15h - 30min<br>AQUATRAINING |
| 15h à 16h - 1h<br>AQUADOS* | | | | | 15h à 15h45 - 45min<br>AQUASCULPT | 15h à 16h - 1h<br>CIRCUIT TRAINING FIT |
| | 15h30 à 16h30 - 1h<br>STRECHING | 15h30 à 16h30 - 1h<br>CIRCUIT TRAINING FIT | | | | |
| 16h à 17h - 1h<br>AQUARELAX* | | | | | 16h à 17h - 1h<br>CIRCUIT TRAINING FIT | 16h à 17h - 1h<br>PARCOURS NATURE SPORTIF |
| | 16h30 à 17h - 30min<br>AQUABIKE* | 16h30 à 17h15 - 45min<br>AQUASCULPT | | | | |
| 17h à 18h - 1h<br>BALADE DES 5 SENS | | | | | 17h à 17h45 - 45min<br>AQUASCULPT | 17h à 18h - 1h<br>BILAN PERSONNALISE |
| | | | | | | |
| | | 18h à 18h30 - 30min<br>AQUABIKE* | | | 18h à 18h30 - 30min<br>GYMBALL | |

*Capacité de 5 personnes maximum pour les Activités Aquabike, Aquarelax et Aquados.
Pour toutes les autres activités, capacité de 4 personnes minimum sinon cours privatif solo ou duo.
**Pause bien-être, à partir de 4 personnes, avec 1 Activité Wellness en groupe et 1 pause gourmande Bio & Locavore au Lounge Bar.

Activités Wellness
Activités AQUA

## NOS TARIFS 2023

### TARIFS CLIENTÈLE HÉBERGÉE À LA GRÉE DES LANDES

avec accès 2h à la piscine et à la salle Fitness lors de la séance.

**COURS COLLECTIF :** 24€/pers.
**COURS PRIVATIF :** 74€/pers. en SOLO et 94€/2 pers. en DUO
**BILAN PERSONNALISE :** 104€/pers.
**PAUSE BIEN-ÊTRE**** avec pause gourmande Bio & Locavore : 45€/pers.
**ABONNEMENT 10 séances collectives :** 150€/pers.
**ABONNEMENT 5 séances privatives :** 350€/pers.

### TARIFS CLIENTÈLE EXTÉRIEURE

avec accès 2h à la piscine et à la salle Fitness lors de la séance.

**PAUSE BIEN-BIEN-ÊTRE**** avec pause gourmande Bio & Locavore : 45€/pers.
**ABONNEMENT 10 séances collectives :** 150€/pers.
**ABONNEMENT 5 séances privatives :** 350€/pers.

**Sur rendez-vous, selon créneau et disponibilité.**

### RÉSERVEZ VOTRE CRÉNEAU

Par téléphone au **02 99 93 35 37**,
sur le site internet **www.lagreedeslandes.com**
ou par mail à **spayvesrocher@lagreedeslandes.com**

©E. Berthier