

LES RÉVEILS
& SPORT
BIEN-ÊTRE

STRETCHING
ELASTICBAND
CROSS TRAINING
AQUAGYM
YOGA RENFORCEMENT
MUSCULAIRE



Inscriptions et réservations
à l'Office de Tourisme 04 67 56 42 00
ou sur LAGRANDEMOTTE.COM

LGM
BY
LA GRANDE MOTTE

LES RÉVEILS & SPORT BIEN-ÊTRE

10€
les 5 séances
du lundi au vendredi
en juillet et août

Points de
rendez-vous
sur sites aux
oriflammes



CROSS TRAINING

de 9h à 10h :

Le cross-training ou entraînement croisé est une méthode d'entraînement physique regroupant des exercices dans différentes disciplines et permettant ainsi d'améliorer la performance globale. (parcours dans la coulée verte)



AQUAGYM ET ÉTIREMENTS

de 10h à 11h :

Première partie de la séance dans l'eau suivie d'étirements sur terre (rendez-vous sur la plage entrée n°13 bis).



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

de 9h à 10h :

Le renforcement musculaire permet aussi bien de prendre de la masse que de travailler l'endurance ou la force.



ELASTIC BAND

de 10h à 11h :

L'Elastic Band est un exercice de tonification musculaire sur l'ensemble du corps avec des élastiques.



STRETCHING

de 9h à 10h :

Le stretching permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. Une pratique essentielle pour retrouver sa souplesse et se relaxer en douceur.



YOGA

de 10h à 11h :

Le yoga est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques.

Infos pratiques : L'ensemble des cours sera assuré par des professeurs diplômés 10€ / sport / semaine - Pendant les mois de Juillet et Août - Du lundi au vendredi à 9h et 10h Places limitées. Réservations à l'Office de Tourisme ou sur www.lagrandemotte.com

LGM
LA GRANDE MOTTE

Conditions de vente : Le forfait de 10€ comprend : l'accès à une activité, jusqu'à 5h de cours collectifs par semaine/le matériel fourni sur place. Le forfait est valable pour la semaine choisie, du lundi au vendredi. Merci de bien vouloir vous présenter en tenue adéquate pour la pratique de l'activité. Le pass semaine est non modifiable et non remboursable. Tout forfait délivré qui n'aurait pas été utilisé, ou utilisé partiellement, ne sera ni remboursé ni reporté. L'annulation d'au moins trois cours dans la même semaine, par l'organisateur, est la seule exception à la règle : le pass serait dans ce cas remboursé au prorata, ou reporté sur d'autres cours. Activités réservées aux personnes de plus de 18 ans.

Inscriptions et réservations à l'Office de Tourisme 04 67 56 42 00 ou sur LAGRANDEMOTTE.COM