



GLOBAL
WELLNESS
DAY®

LES CURES MARINES TROUVILLE

Samedi 14 juin - *Global Wellness Day*

Une journée pour vous recentrer, tester, vous dépasser... et prendre soin de vous ! Choisissez les activités qui vous inspirent et participez aux sessions de votre choix, à votre rythme :

10h00 — 10h50	<i>Cours collectif</i>	Fit – Posture Un travail en profondeur pour renforcer les muscles posturaux, améliorer l'alignement et prévenir les tensions.
11h00 — 11h50	<i>Masterclass</i>	Atteindre son plein potentiel : les 5 piliers de la forme et du bien-être.
12h00 — 12h45	<i>Cours collectif</i>	Fit – Force Un entraînement accessible pour renforcer la musculature et tonifier sa silhouette, avec le poids du corps ou du petit matériel.
13h00 — 13h25	<i>Découverte</i>	Spa (tisanderie, sauna, hammam, piscine) et description des soins.
13h30 — 13h55	<i>Cours collectif</i>	Aqua - Pilates Un format unique pour engager la sangle abdominale, renforcer la douceur et améliorer la posture grâce à la résistance de l'eau.
15h00 — 15h50	<i>Masterclass</i>	L'art de la récupération : booster vos performances, prévenir les blessures.
16h00 — 16h50	<i>Cours collectif</i>	Fit – Cardio Un boost d'énergie en musique pour activer le cœur, brûler des calories et libérer les tensions.
17h00 — 17h50	<i>Cours collectif</i>	Fit – Souffle et Relaxation Une parenthèse apaisante mêlant respiration, étirements doux et pleine conscience.



Inscription obligatoire au **02 31 14 25 70**



Cures Marines Hôtel & Spa Trouville
Trouville-Sur-Mer

The Purist
RETREAT & SPA