

Planning des cours

Fitness class schedule

Du 27/10/2020 au 01/11/2020

ESPACE FITNESS / FITNESS

LIGHT / LIGHT

Pilates Fusion: Cours de renforcement musculaire des muscles profonds fusionnés avec un travail de souplesse avec matériels divers. *This core stabilization class will leave you feeling relaxed, toned, and energized.*

CARDIO / CARDIO

Power Walk Augmentez votre condition physique par le biais d'une marche dynamique au sein du resort. *Improve your fitness level with a dynamic walking tour of Terre Blanche Resort.*

Power Circuit: Mélange Cardio et Circuit training avec poids de corps pour une séance complète. *Mix of cardio and body weight circuit training for a complete workout.*

SPÉCIFIQUE / SPECIFIC

Yogalates: Développement de la force par la mobilité grâce à l'enchaînement d'exercices de yoga et pilates. *Developing strength through mobility using a combination of yoga and pilates exercises.*

	Lundi / Monday	Mardi / Tuesday	Mercredi / Wednesday	Jeudi / Thursday	Vendredi / Friday	Samedi / Saturday	Dimanche / Sunday
10:00		POWER CIRCUIT 40'	POWER WALK 40'	POWER CIRCUIT 40'	YOGALATES 40'	POWER WALK 40'	POWER CIRCUIT 40'
11:00		YOGALATES 40'	POWER CIRCUIT 40'	YOGALATES 40'	POWER CIRCUIT 40'	YOGALATES 40'	PILATES 40'

ESPACE AQUATIQUE (PISCINE TERRE BLANCHE HOTEL*) / AQUA FITNESS AT TERRE BLANCHE HOTEL INFINITY POOL*

CARDIO / CARDIO

AquaBoxing: Cours aquatique préchoregraphié basé sur des mouvements d'arts martiaux et de combats divers. *Improve your endurance with boxing and kickboxing movements to music.*

LIGHT / LIGHT

AquaGym: Cours de renforcement musculaire favorisant le raffermissment et le remodelage du corps. Accessible à tous. *Burn calories with this resistance training workout.*

RENFORCEMENT / STRENGTH

AquaTraining: Cours de renforcement musculaire et cardio intense; remise en forme ludique et fonctionnelle. *Circuit training that combines both cardio and strength exercises.*

*Sous réserve de conditions climatiques correctes, les cours collectifs sont susceptibles d'être remplacés ou annulés sans préavis.

*Depending on weather conditions, group classes are susceptible to replacement or cancellation without notice.

	Lundi / Monday	Mardi / Tuesday	Mercredi / Wednesday	Jeudi / Thursday	Vendredi / Friday	Samedi / Saturday	Dimanche / Sunday
10:00		AQUA GYM 40'	AQUA BOXING 40'	AQUA GYM 40'	AQUA BOXING 40'	AQUA GYM 40'	AQUA TRAINING 40'
11:00		AQUA BOXING 40'	AQUA GYM 40'	AQUA BOXING 40'	AQUA TRAINING 40'	AQUA BOXING 40'	AQUA GYM 40'

Les cours sont limités, la réservation est impérative. Nous vous invitons à nous contacter au 04 94 39 38 70 ou vous inscrire sur site. En cas de désistement, nous vous demandons de bien vouloir vous désinscrire. Pour votre santé et le bien-être de tous, nous vous demandons une attention particulière quant à votre ponctualité : merci d'être présent 5 minutes avant la séance. Informations & conseils auprès de vos coachs et maîtres-nageurs.

Fitness classes are limited and booking fitness classes is mandatory. We invite you to contact us at +33 4 94 39 38 70 or register on site. In the case of withdrawal, please call to cancel as there is limited space in the Fitness Studio. For convenience purposes, we ask that you are present 5 minutes prior to the start of your classes. For more information, please feel free to contact the coaches and swimming teachers.



Planning des cours

Fitness class schedule

Du 02/11/2020 au 08/11/2020

ESPACE FITNESS / FITNESS

LIGHT / LIGHT

Pilates Fusion: Cours de renforcement musculaire des muscles profonds fusionnés avec un travail de souplesse avec matériels divers. *This core stabilization class will leave you feeling relaxed, toned, and energized.*

CARDIO / CARDIO

Power Walk Augmentez votre condition physique par le biais d'une marche dynamique au sein du resort. *Improve your fitness level with a dynamic walking tour of Terre Blanche Resort.*

Power Circuit: Mélange Cardio et Circuit training avec poids de corps pour une séance complète. *Mix of cardio and body weight circuit training for a complete workout.*

SPÉCIFIQUE / SPECIFIC

Hatha Yoga: Discipline basée sur la relaxation. Travail reprenant des postures allongées et assises, des mouvements doux et des exercices de respiration. *Connect your breathing to movement while focusing on different postures and body alignment.*

RENFORCEMENT / STRENGTH

Yogalates: Développement de la force par la mobilité grâce à l'enchaînement d'exercices de yoga et pilates. *Developing strength through mobility using a combination of yoga and pilates exercises.*

	Lundi / Monday	Mardi / Tuesday	Mercredi / Wednesday	Jeudi / Thursday	Vendredi / Friday	Samedi / Saturday	Dimanche / Sunday
10:00	YOGA 70'	POWER CIRCUIT 40'	POWER WALK 40'	POWER CIRCUIT 40'	YOGA 70'	POWER WALK 40'	POWER CIRCUIT 40'
11:00		YOGA 70'	POWER CIRCUIT 40'	YOGALATES 40'		YOGALATES 40'	PILATES 40'
11:30	PILATES 40'				POWER CIRCUIT 40'		

ESPACE AQUATIQUE (PISCINE TERRE BLANCHE HOTEL*) / AQUA FITNESS AT TERRE BLANCHE HOTEL INFINITY POOL*

CARDIO / CARDIO

AquaBoxing: Cours aquatique préchoregraphié basé sur des mouvements d'arts martiaux et de combats divers. *Improve your endurance with boxing and kickboxing movements to music.*

LIGHT / LIGHT

AquaGym: Cours de renforcement musculaire favorisant le raffermissment et le remodelage du corps. Accessible à tous. *Burn calories with this resistance training workout.*

RENFORCEMENT / STRENGTH

AquaTraining: Cours de renforcement musculaire et cardio intense; remise en forme ludique et fonctionnelle. *Circuit training that combines both cardio and strength exercises.*

*Sous réserve de conditions climatiques correctes, les cours collectifs sont susceptibles d'être remplacés ou annulés sans préavis.

*Depending on weather conditions, group classes are susceptible to replacement or cancellation without notice.

	Lundi / Monday	Mardi / Tuesday	Mercredi / Wednesday	Jeudi / Thursday	Vendredi / Friday	Samedi / Saturday	Dimanche / Sunday
10:00	AQUA GYM 40'	AQUA GYM 40'	AQUA BOXING 40'	AQUA GYM 40'	AQUA BOXING 40'	AQUA GYM 40'	AQUA TRAINING 40'
11:00	AQUA TRAINING 40'	AQUA BOXING 40'	AQUA GYM 40'	AQUA BOXING 40'	AQUA TRAINING 40'	AQUA BOXING 40'	AQUA GYM 40'

Les cours sont limités, la réservation est impérative. Nous vous invitons à nous contacter au 04 94 39 38 70 ou vous inscrire sur site. En cas de désistement, nous vous demandons de bien vouloir vous désinscrire. Pour votre santé et le bien-être de tous, nous vous demandons une attention particulière quant à votre ponctualité : merci d'être présent 5 minutes avant la séance. Informations & conseils auprès de vos coachs et maîtres-nageurs.

Fitness classes are limited and booking fitness classes is mandatory. We invite you to contact us at +33 4 94 39 38 70 or register on site. In the case of withdrawal, please call to cancel as there is limited space in the Fitness Studio. For convenience purposes, we ask that you are present 5 minutes prior to the start of your classes. For more information, please feel free to contact the coaches and swimming teachers.

Planning des cours

Fitness class schedule

Du 09/11/2020 au 06/12/2020

ESPACE FITNESS / FITNESS

LIGHT / LIGHT

Pilates Fusion: Cours de renforcement musculaire des muscles profonds fusionnés avec un travail de souplesse avec matériels divers. *This core stabilization class will leave you feeling relaxed, toned, and energized.*

CARDIO / CARDIO

Power Walk Augmentez votre condition physique par le biais d'une marche dynamique au sein du resort. *Improve your fitness level with a dynamic walking tour of Terre Blanche Resort.*

Power Circuit: Mélange Cardio et Circuit training avec poids de corps pour une séance complète. *Mix of cardio and body weight circuit training for a complete workout.*

SPÉCIFIQUE / SPECIFIC

Hatha Yoga: Discipline basée sur la relaxation. Travail reprenant des postures allongées et assises, des mouvements doux et des exercices de respiration. *Connect your breathing to movement while focusing on different postures and body alignment.*

RENFORCEMENT / STRENGTH

Yogalates: Développement de la force par la mobilité grâce à l'enchaînement d'exercices de yoga et pilates. *Developing strength through mobility using a combination of yoga and pilates exercises.*

	Lundi / Monday	Mardi / Tuesday	Mercredi / Wednesday	Jeudi / Thursday	Vendredi / Friday	Samedi / Saturday	Dimanche / Sunday
10:00	YOGA 70'	POWER CIRCUIT 40'	POWER WALK 40'	POWER CIRCUIT 40'	YOGA 70'	POWER WALK 40'	POWER CIRCUIT 40'
11:00		YOGA 70'	POWER CIRCUIT 40'	YOGALATES 40'		YOGALATES 40'	PILATES 40'
11:30	PILATES 40'				POWER CIRCUIT 40'		

Les cours sont limités, la réservation est impérative. Nous vous invitons à nous contacter au 04 94 39 38 70 ou vous inscrire sur site. En cas de désistement, nous vous demandons de bien vouloir vous désinscrire. Pour votre santé et le bien-être de tous, nous vous demandons une attention particulière quant à votre ponctualité : merci d'être présent 5 minutes avant la séance. Informations & conseils auprès de vos coachs et maîtres-nageurs.

Fitness classes are limited and booking fitness classes is mandatory. We invite you to contact us at +33 4 94 39 38 70 or register on site. In the case of withdrawal, please call to cancel as there is limited space in the Fitness Studio. For convenience purposes, we ask that you are present 5 minutes prior to the start of your classes. For more information, please feel free to contact the coaches and swimming teachers.