

Forme physique optimale & énergie

Ce programme inspirant et motivant vous aide à améliorer votre endurance et à hausser vos performances physiques et mentales. Vous gagnerez en confiance et repartirez avec les bons outils pour vous entraîner de manière adaptée à vos capacités. Les études montrent aussi que l'activité physique profite à la santé mentale : vous vous sentirez plus positif(ve) et plein(e) d'élan.

TRAITEMENT		DÉCOUVREZ 2 nuits	ESCAPADE 4 nuits	APPROFONDIR 7 nuits
90'	Consultation Lifestyle & Nutrition avec Quest	✓	✓	✓
50'	Consultation fitness	1	1	1
55'	Séance d'entraînement personnel	2	4	7
60'	Massage de récupération au magnésium	1	1	2
60'	Enveloppement au magnésium ou calcium		1	1
20'	Jet Blitz		1	1
30'	Bain énergisant			2
15'	Consultation de suivi			1
30'	Consultation Lifestyle & Nutrition pré-départ		✓	✓
		€ 1,605 p/p	€ 2,700 p/p	€ 4,460 p/p

Pour améliorer les résultats, les programmes s'adaptent à vos besoins (nombre d'activités, traitements et options de menu sain). Le prix inclut tous les repas du menu Wellness inspiré de la cuisine méditerranéenne.
TVA INCLUSE / HÉBERGEMENT NON INCLUS.

Optimal Fitness & Energy

This inspiring, motivating programme helps you build endurance and enhance physical and mental performance. You'll gain confidence and take away the right tools to train safely and in line with your abilities. Evidence also shows that physical activity benefits mental health, so you'll feel more positive and energised.

TREATMENT		DISCOVER 2 nights	ESCAPE 4 nights	DEEPEN 7 nights
90'	Lifestyle & Nutrition consultation with Quest	✓	✓	✓
50'	Fitness consultation	1	1	1
55'	Personal training session	2	4	7
60'	Recovery massage with magnesium	1	1	2
60'	Magnesium or calcium wrap		1	1
20'	Jet Blitz		1	1
30'	Energising bath			2
15'	Follow-up consultation			1
30'	Lifestyle & Nutrition consultation prior to departure		✓	✓
		€ 1,605 p/p	€ 2,700 p/p	€ 4,460 p/p

To enhance results, programmes are tailored to your needs (number of activities, treatments and healthy-menu options).
Rates include all meals from the Wellness menu inspired by Mediterranean cuisine.
VAT INCLUDED / ACCOMMODATION NOT INCLUDED.

Forma Física Óptima y Energía

Este inspirador y motivador programa te ayudará a mejorar la resistencia y aumentar el rendimiento físico y mental. No solo te sentirás más seguro de ti mismo, sino que también obtendrás las herramientas necesarias para saber que te ejercitas de la forma más adecuada y acorde a tus capacidades. Además, las pruebas indican que la actividad física repercute también en nuestra salud mental, por lo que te sentirás positivo y animado.

TRATAMIENTO		DESCUBRE 2 noches	ESCAPA 4 noches	PROFUNDIZA 7 noches
90'	Consulta Lifestyle y de nutrición con Quest	✓	✓	✓
50'	Consulta fitness	1	1	1
55'	Sesión de entrenamiento personal	2	4	7
60'	Masaje de recuperación con magnesio	1	1	2
60'	Envoltura de magnesio o calcio		1	1
20'	Jet Blitz		1	1
30'	Baño energizante			2
15'	Consulta de seguimiento			1
30'	Consulta Lifestyle y de nutrición previa a su partida		✓	✓
		€ 1,605 p/p	€ 2,700 p/p	€ 4,460 p/p

Para mejorar los resultados, todos nuestros programas se adaptan a tus necesidades, ya sea reduciendo o aumentando el número de actividades, tratamientos y opciones de menú saludables. El precio incluye todas tus comidas de nuestro menú Wellness inspirado en la cocina mediterránea.
IVA INCLUIDO / ALOJAMIENTO NO INCLUIDO.