



LA MOURRA

HOTEL VILLAGE



Yoga , Gymnastique & Coach Sportif *Yoga, Gymnastique & Personal Trainer*

YOGA

Notre professeur diplômé de yoga vous propose de pratiquer un yoga fluide pour vous étirer, dynamique pour préparer votre journée de ski, harmonieux pour retrouver votre bien-être.

Our qualified yoga teacher is available to teach a fluid style of yoga to stretch or energise your body pre or post ski helping you find balance & harmony during your stay in our mountains.

Cours individuel à réserver - *Reserve your private class*

1h / 100 €

GYMNASTIQUE / GYMNASTIC

Notre professeur de gymnastique vous propose un réveil musculaire pour bien débiter votre journée.

A travers une combinaison de renforcement musculaire, de mobilisation des chaînes articulaires et de relaxation vous sentirez votre corps réagir. Basé sur la méthode Pilates, ce cours s'adresse à toutes et à tous.

Our gymnastic teacher offers a muscle awakening for a good day start. A combination of muscle reinforcement, joints mobilization and relaxation. Based on Pilates method, this class is for both men and women.

Cours individuel à réserver - *Reserve your private class*

1h / 100 €