prévithal thalasso spa marin Granville

Planning Sports & Activités

Des séances pour bouger, respirer et retrouver son équilibre.

HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00	**MARCHE NORDIQUE** 9h00–9h45 (Olivia)					**AQUA-SOPHROLOGIE** 09h00–10h00 *Bassin kiné* (Florence)	
9h30					**MARCHE NORDIQUE** 09h30–10h15 (Olivia)		
10h00		**RÉVEIL MARIN** 9h45–10h15 (Olivia)	**RÉVEIL MARIN** 9h45–10h15 (Assia)	**RÉVEIL MARIN** 9h45–10h15 (Nathalie)	**RÉVEIL MARIN** 09h45–10h15 (Nathalie)	**RÉVEIL MARIN** 9h45–10h15 (Nathalie)	**RÉVEIL MARIN** 9h45–10h15 (Nathalie)
10h30	**STRETCHING & MOBILISATIONS DOUCES** 10h15–10h45 (Olivia)						
11h00	**RENFORCEMENT MUSCULAIRE** 11h00–12h00 (Olivia)		**MARCHE OXYGÉNANTE** 11h00–11h45 (Assia)	**GYM EN SALLE** 11h00–11h45 (Olivia) **BODY SCAN** 11h00–12h00	**GYM EN SALLE** 11h00–11h45 (Olivia) **BODY SCAN** 11h00–12h00		
11h30						**STRETCHING & MOBILISATIONS DOUCES** 11h15–11h45 (Assia)	
12h00		**PILATES** 12h00–12h45 (Olivia)				**PILATES** 12h00–12h45 (Assia)	
12h30	**HATHA YOGA** 12h15–13h00 (Olivia)			**HATHA YOGA** 12h15–13h00 (Olivia)	**MOBILITÉ ARTICULAIRE** 12h15–13h15 (Olivia)		
13h00							
13h30							
14h00	**SOPHROLOGIE** 14h00–15h00 (Albane)	**QI GONG** 14h00–15h00 (Nathalie) *Amélioration du sommeil*		**STRETCHING & MOBILISATIONS DOUCES** 14h00–15h00 (Olivia)	**QI GONG** 14h00–15h00 (Nathalie) *Relaxation, méditation et gestion du stress*		
14h30							
15h00					**SOPHROLOGIE** 14h00–15h00 (Albane) **BODY SCAN** 15h00–16h00		
15h30		**GYM EN SALLE** 15h15–16h00 (Olivia)		**GYM EN SALLE** 15h30–16h45 (Olivia)			
16h00							
16h30							
17h00			**MOBILITÉ ARTICULAIRE** 16h45–17h30 (Assia)	**CARDIO TRAINING** 16h45–17h15 (Olivia)			
17h30		**CARDIO TRAINING** 17h30–18h00 (Olivia)					
18h00			**AQUA-SOPHROLOGIE** 18h00–19h00 *Bassin kiné* (Florence)	**RENFORCEMENT MUSCULAIRE** 18h00–19h00 (Olivia)			
18h30							
19h00							



Olivia

Passionnée par le mouvement et le bien-être, j'aime transmettre une pratique à la fois dynamique et respectueuse du corps.

Yoga, pilates, renforcement postural… j'aime vous guider avec énergie et bonne humeur pour retrouver mobilité, équilibre et confiance dans votre corps.

Bouger avec plaisir, se renforcer en douceur et se sentir bien dans son corps.



Assia

Bouger, c'est la santé ! Passionnée par le mouvement, la danse et le rythme, j'aime transmettre mon énergie et vous entraîner dans des séances dynamiques et motivantes.

Bouger, se dépenser, ressentir son corps, progresser dans l'effort… toujours avec plaisir et bonne humeur. Parce que rester en mouvement, c'est rester en forme !



Nathalie

Passionnée par le sport et le milieu aquatique, j'aime coacher, vous accompagner dans l'effort et le bien-être.

Bouger, renforcer, respirer, se détendre…

L'eau est une alliée précieuse pour prendre soin de soi.

English version

Scan for the English version.
Paper copy at the spa reception.

CLIENTS HÉBERGÉS

- Cours en salle, aqua et marche : **15 €**
- Aqua-sophrologie, Sophrologie et Qi Gong : **20 €**

CLIENTS EXTÉRIEURS — FORMULES DÉCOUVERTE

- Découverte tonique — 1 cours aqua ou marche + espace marin : **45 €**
- Découverte sportive — 1 cours en salle + espace marin : **45 €**
- Aqua-sophrologie / Sophrologie / Qi Gong — 1 cours au choix + espace marin : **55 €**

INFOS PRATIQUES

- Body scan : **49 €** *(tous clients)*
- Réveil marin : **gratuit** *(tous clients)*
- Inscriptions et cours supplémentaires : **à l'accueil esthétique**

prévithal thalasso spa marin Granville

Sports & Activities Schedule

Sessions to move, breathe, and restore your balance.

TIME	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9h00	**NORDIC WALKING** 9h00–9h45 (Olivia)					**AQUA-SOPHROLOGY** 09h00–10h00 *Physio pool* (Florence)	
9h30					**NORDIC WALKING** 09h30–10h15 (Olivia)		
10h00		**MARINE WAKE-UP** 9h45–10h15 (Olivia)	**MARINE WAKE-UP** 9h45–10h15 (Assia)	**MARINE WAKE-UP** 9h45–10h15 (Nathalie)	**MARINE WAKE-UP** 09h45–10h15 (Nathalie)	**MARINE WAKE-UP** 9h45–10h15 (Nathalie)	**MARINE WAKE-UP** 9h45–10h15 (Nathalie)
10h30	**GENTLE STRETCHING & MOBILITY** 10h15–10h45 (Olivia)						
11h00	**MUSCLE TONING & CONDITIONING** 11h00–12h00 (Olivia)		**INVIGORATING WALK** 11h00–11h45 (Assia)	**INDOOR GYM** 11h00–11h45 (Olivia) **BODY SCAN** 11h00–12h00	**INDOOR GYM** 11h00–11h45 (Olivia) **BODY SCAN** 11h00–12h00		
11h30						**GENTLE STRETCHING & MOBILITY** 11h15–11h45 (Assia)	
12h00		**PILATES** 12h00–12h45 (Olivia)				**PILATES** 12h00–12h45 (Assia)	
12h30	**HATHA YOGA** 12h15–13h00 (Olivia)			**HATHA YOGA** 12h15–13h00 (Olivia)	**JOINT MOBILITY** 12h15–13h15 (Olivia)		
13h00							
13h30							
14h00	**SOPHROLOGY** 14h00–15h00 (Albane)	**QI GONG** 14h00–15h00 (Nathalie) *Improves sleep*		**GENTLE STRETCHING & MOBILITY** 14h00–15h00 (Olivia)	**QI GONG** 14h00–15h00 (Nathalie) *Relaxation, meditation & stress management*		
14h30					**SOPHROLOGY** 14h00–15h00 (Albane) **BODY SCAN** 15h00–16h00		
15h00							
15h30		**INDOOR GYM** 15h15–16h00 (Olivia)		**INDOOR GYM** 15h30–16h45 (Olivia)			
16h00							
16h30							
17h00			**JOINT MOBILITY** 16h45–17h30 (Assia)	**CARDIO TRAINING** 16h45–17h15 (Olivia)			
17h30		**CARDIO TRAINING** 17h30–18h00 (Olivia)					
18h00			**AQUA-SOPHROLOGY** 18h00–19h00 *Physio pool* (Florence)	**MUSCLE TONING & CONDITIONING** 18h00–19h00 (Olivia)			
18h30							
19h00							

Your Coaches



Olivia

Passionate about movement and well-being, I love sharing a practice that is both dynamic and mindful of the body.

Yoga, Pilates, postural alignment... I guide you with positive energy and enthusiasm to help you restore mobility, balance, and confidence in your body.

Move with joy, gently build strength, and feel great in your body.



Assia

Movement is health!

Passionate about movement, dance, and rhythm, I love sharing my energy and guiding you through dynamic, motivating sessions.

Move, stay active, connect with your body, and progress through effort... always with fun and positivity. Because staying active means staying fit!



Nathalie

Passionate about sports and the aquatic world, I love coaching and supporting you in effort and well-being.

Move, strengthen, breathe, unwind...

Water is a precious ally when it comes to taking care of yourself.

RESIDENT GUESTS

- Studio, aqua & walking classes: **€15**
- Aqua-sophrology, sophrology & Qi Gong: **€20**

NON-RESIDENT GUESTS — DISCOVERY PACKAGES

- Invigorating Discovery — 1 aqua or walking class + marine area: **€45**
- Active Discovery — 1 studio class + marine area: **€45**
- Aqua-sophrology / Sophrology / Qi Gong — 1 class of your choice + marine area: **€55**

GOOD TO KNOW

- Body scan : **€49** *(all guests)*
- Marine Wake-up: **free** *(all guests)*
- Booking and extra classes: **at the beauty reception desk**