



Abonnements au fitness

SPA NUXE HOTEL DE ROUGEMONT

Nos prestations

1 ACCÈS JOURNALIER
25.00 CHF



ABONNEMENT MENSUEL
150.00 CHF

(-10% sur les soins sur Spa durant l'abonnement)



ABONNEMENT DE 3 MOIS
350.00 CHF

(-10% sur les soins sur Spa durant l'abonnement)



CARTE DE 10 ENTRÉES + 1 OFFERTE
250.00 CHF

Reservez votre cours avec notre coach !



Prestations de coachings

SPA NUXE HOTEL DE ROUGEMONT

Coachings sportifs au fitness

SÉANCE PRIVÉE EN ONE-TO-ONE 60 MIN 111.00 CHF

Séance de fitness guidée durant laquelle je vous amène à vous reconnecter à votre corps, vos sensations et au sentiment de satisfaction et de bien-être qu'apporte une bonne session de fitness où se mêlent efforts et plaisir. 100% adaptée à votre niveau et envies particulières.

SÉANCE PRIVÉE EN ONE-TO-ONE 90 MIN 155.00 CHF

Pour un moment pour soi complet : au programme, séance de fitness guidée avec échauffements, montée en énergie et en efforts, puis moment de relaxation à part entière afin de vous reconnecter à votre corps et votre esprit. Parfait pour un véritable moment de déconnexion afin de se libérer la tête et se revitaliser !

SÉANCE PRIVÉE EN DUO OU GROUPE 75 MIN A PARTIR DE 88.00 CHF/PERSONNE

Envie de partager un moment sportif et fun ? Mes coachings en duo ou plus seront parfaits pour allier activité physique, challenge, dépassement de soi et détente !

Coachings en extérieur

SÉANCE PRIVÉE EN EXTÉRIEUR 90 MIN 166.00

Durant ce coaching, nous allons associer séance de sport guidée au poids de corps et détente sensorielle grâce à l'environnement de la forêt. De quoi prendre du temps pour soi et se ressourcer pleinement.

SÉANCE DE MÉDITATION OU INITIATION ET BALADE SENSORIELLE 90 MIN 166.00 CHF

Véritable culture de la paix intérieure, la pratique de la méditation offre calme de l'esprit, rééquilibrage et compréhension des émotions, ancrage et ouverture. Baladons nous ensemble pour un moment de relaxation énergisante.