

Programme des animations

Du 6 au 11 mai 2019

Inscription la veille avant 19h auprès du vestiaire de la piscine

Les activités sont offertes pour toute personne effectuant un programme de soins 4 jours minimum (sauf *)

LUNDI

- 9h00 à 9h30** Eveil musculaire, sur la plage (**rendez vous dans le hall de l'hôtel**) (sur inscription)
- 15h** Pilates salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 16h** Stretching salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 18h** Cocktail de la Direction dans le hall de l'Institut avec présentation des animations de la semaine et visite de l'Institut
- 18h45** **Aquabike** (15€ / personne, 10 personnes maxi sur inscription)*

MARDI

- 8h30 à 9h30** Marche dynamique en forêt (sur inscription)
- 11h** Abdos fessiers salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 12h à 12h30** **Atelier du bien-être** "Mieux comprendre L'Oligoscan" : mesure en un instant minéraux, stress oxydatif, métaux lourds pour évaluer votre état de fonctionnement. Au bar de l'hôtel
- 13h** Table d'hôtes diététique (inscription la veille auprès du restaurant)
- 16h** Pilates salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 17h** Stretching salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 18h à 19h** **Atelier du bien-être** «Troubles digestifs et intestinaux» salon Bernache

MERCREDI

- 9h00 à 9h30** Eveil musculaire, sur la plage (**rendez vous dans le hall de l'hôtel**) (sur inscription)
- 9h00 à 11h00** Marche iØdée (25€ / personne, 8 personnes maxi sur inscription)
- 14h à 18h** **visite de Brouage ville fortifiée du 17 ème siècle ancienne capitale du sel et patrie de Samuel Champlain avec Anne Christine Martinot (sur inscription).**
- 14h30 à 16h30** Balade environnementale à pied, à la découverte de la forêt (à partir de 12 ans sur inscription)
- 17h** gym douce salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 18h45** **Aquabike** (15€ / personne, 10 personnes maxi sur inscription)*

JEUDI

- 9h30 à 11h30** Marche iØdée (25€ / personne, 8 personnes maxi sur inscription)
- 11h30 à 12h30** **Atelier du bien-être** « Détoxifier, pour optimiser santé et poids », au bar de l'hôtel
- 14h à 17h30** **visite de l'île Madame ses carrelets, sa ferme aquacole, sa nature Préservée avec Anne Christine Martinot (sur inscription).**
- 14h30** Balade Kayak, venez partager une autre vision du littoral 35€ Adultes 30€ enfants moins de 12 ans (sur inscription)*
- 14h30** Balade à vélo à la découverte de la forêt (25€ /personne sur inscription)*
- 15h00** Atelier culinaire, au restaurant (15€ par personne Sur inscription)
- 17h** gym douce salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 18h30** voyage au cœur du pineau avec Lucie Barbieri au bar de l'hôtel (avec dégustation)

VENDREDI

- 8h30 à 9h30** Marche dynamique en forêt (sur inscription)
- 11h** Abdos fessiers salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 14h à 17h30** **visite de l'île Madame ses carrelets, sa ferme aquacole, sa nature Préservée avec Anne Christine Martinot (sur inscription).**
- 14h30** Balade à vélo à la découverte de la forêt (25€ /personne sur inscription)*
- 17h** Stretching salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 18h30** Soirée piano bar avec **DAMIEN THEBAUD**
- 18h45** **Aquabike** (15€ / personne, 10 personnes maxi sur inscription)*
- 19h** Buffet de la mer au restaurant

SAMEDI

- 10h00 à 12h00** Marche iØdée (25€ / personne, 8 personnes maxi sur inscription)
- 11h45** **Aquabike** (15€ / personne, 10 personnes maxi sur inscription)*
- 14h30** Balade Kayak, venez partager une autre vision du littoral 28€ Adultes 24€ enfants moins de 12 ans (sur inscription)*

Programme des animations

Du 13 au 18 mai 2019

Inscription la veille avant 19h auprès du vestiaire de la piscine

Les activités sont offertes pour toute personne effectuant un programme de soins 4 jours minimum (sauf *)

LUNDI

- 9h00 à 9h30** Eveil musculaire, sur la plage (**rendez vous dans le hall de l'hôtel**) (sur inscription)
- 15h** Pilates salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 16h** Stretching salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 18h** Cocktail de la Direction dans le hall de l'Institut avec présentation des animations de la semaine et visite de l'Institut
- 18h45** Aquabike (15€ / personne, 10 personnes maxi sur inscription)*

MARDI

- 8h30 à 9h30** Marche dynamique en forêt (sur inscription)
- 11h** Abdos fessiers salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 12h à 12h30** **Atelier du bien-être** "Mieux comprendre L'Oligoscan": mesure en un instant minéraux, stress oxydatif, métaux lourds pour évaluer votre état de fonctionnement. Au bar de l'hôtel
- 13h** Table d'hôtes diététique (inscription la veille auprès du restaurant)
- 14h00 à 16h00** Marche iØdée (25€ / personne, 8 personnes maxi sur inscription)
- 16h** Pilates salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 17h** Stretching salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 18h à 19h** **Atelier du bien-être** «Troubles digestifs et intestinaux» salon Bernache

MERCREDI

- 9h00 à 9h30** Eveil musculaire, sur la plage (**rendez vous dans le hall de l'hôtel**) (sur inscription)
- 9h30** Balade à vélo à la découverte de la forêt (25€ / personne sur inscription)*
- 14h30 à 16h30** Marche iØdée (25€ / personne, 8 personnes maxi sur inscription)
- 17h** gym douce salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 18h30** Rencontre avec Philippe Couteau présentation de l'ostréiculture du bassin Marennes Oléron au bar de l'hôtel
- 18h45** Aquabike (15€ / personne, 10 personnes maxi sur inscription)*

JEUDI

- 9h30** Balade à vélo à la découverte de la forêt (25€/personne sur inscription)*
- 11h30 à 12h30** **Atelier du bien-être** « Détoxifier, pour optimiser santé et poids », au bar de l'hôtel
- 14h30** Balade Kayak, venez partager une autre vision du littoral 28€ Adultes 24€ enfants moins de 12 ans (sur inscription)*
- 15h00 à 17h00** Marche iØdée (25€ / personne, 8 personnes maxi sur inscription)
- 17h00** Atelier culinaire, au restaurant (15€ par personne Sur inscription)
- 17h** gym douce salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 18h30** voyage au cœur du pineau avec Lucie Barbieri au bar de l'hôtel (avec dégustation)

VENDREDI

- 8h30 à 9h30** Marche dynamique en forêt (sur inscription)
- 11h** Abdos fessiers salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 14h30 à 16h30** Balade environnementale à pied, à la découverte de la forêt (à partir de 12 ans sur inscription)
- 17h** Stretching salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 18h45** **Aquabike** (15€ / personne, 10 personnes maxi sur inscription)*
- 19h** Buffet de la mer au restaurant
- 19h30** Soirée musicale avec **PARIS PANAME(autour de DJANGO)**

SAMEDI

- 9h30 à 11h30** Balade environnementale à pied, à la découverte de la forêt (à partir de 12 ans sur inscription)
- 11h45** **Aquabike** (15€ / personne, 10 personnes maxi sur inscription)*
- 14h30** Balade Kayak, venez partager une autre vision du littoral 28€ Adultes 24€ enfants moins de 12 ans (sur inscription)*

Programme des animations

Du 20 au 25 mai 2019

Inscription la veille avant 19h auprès du vestiaire de la piscine

Les activités sont offertes pour toute personne effectuant un programme de soins 4 jours minimum (sauf *)

LUNDI

- 9h00 à 9h30** Eveil musculaire, sur la plage (**rendez vous dans le hall de l'hôtel**)
(sur inscription)
- 15h** Pilates salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 16h** Stretching salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 18h** Cocktail de la Direction dans le hall de l'Institut avec présentation des animations de la semaine et visite de l'Institut
- 18h45** **Aquabike** (15€ / personne, 10 personnes maxi sur inscription)*

MARDI

- 8h30 à 9h30** Marche dynamique en forêt (sur inscription)
- 11h** Abdos fessiers salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 12h à 12h30** **Atelier du bien-être** "Mieux comprendre L'Oligoscan" : mesure en un instant minéraux, stress oxydatif, métaux lourds pour évaluer votre état de fonctionnement. Au bar de l'hôtel
- 13h** Table d'hôtes diététique (inscription la veille auprès du restaurant)
- 16h** Pilates salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 17h** Stretching salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 18h à 19h** **Atelier du bien-être** «Troubles digestifs et intestinaux» salon
Bernache

MERCREDI

- 9h00 à 9h30** Eveil musculaire, sur la plage (**rendez vous dans le hall de l'hôtel**)
(sur inscription)
- 9h00 à 11h00** Marche iØdée (25€ / personne, 8 personnes maxi sur inscription)
- 14h30 à 16h30** Balade environnementale à pied, à la découverte de la forêt (à partir de 12 ans sur inscription)
- 17h** gym douce salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 18h30** Rencontre avec Philippe Couteau présentation de l'ostréiculture du bassin Marennes Oléron au bar de l'hôtel
- 18h45** **Aquabike** (15€ / personne, 10 personnes maxi sur inscription)*

JEUDI

- 9h30 à 11h30** Marche iØdée (25€ / personne, 8 personnes maxi sur inscription)
- 11h30 à 12h30** **Atelier du bien-être** « Détoxifier, pour optimiser santé et poids »,
au bar de l'hôtel
- 14h30** Balade Kayak, venez partager une autre vision du littoral 35€ Adultes 30€
enfants moins de 12 ans (sur inscription)*
- 14h30** Balade à vélo à la découverte de la forêt (25€ / personne sur inscription)*
- 15h00** Atelier culinaire, au restaurant (15€ par personne Sur inscription)
- 17h** gym douce salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 18h30** voyage au cœur du pineau avec Lucie Barbieri au bar de l'hôtel (avec dégustation)

VENDREDI

- 8h30 à 9h30** Marche dynamique en forêt (sur inscription)
- 11h** Abdos fessiers salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 14h30** Balade à vélo à la découverte de la forêt (25€ / personne sur inscription)*
- 17h** Stretching salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 18h45** **Aquabike** (15€ / personne, 10 personnes maxi sur inscription)*
- 19h** Buffet de la mer au restaurant

SAMEDI

- 10h00 à 12h00** Marche iØdée (25€ / personne, 8 personnes maxi sur inscription)
- 11h45** **Aquabike** (15€ / personne, 10 personnes maxi sur inscription)*
- 14h30** Balade Kayak, venez partager une autre vision du littoral 28€ Adultes 24€
enfants moins de 12 ans (sur inscription)*
- 19h30** Soirée musicale avec **Nena rétro sound** , jazz années 40/50/60
Accompagnée de son pianiste au bar

Programme des animations

Du 27 mai au 1 juin 2019

Inscription la veille avant 19h auprès du vestiaire de la piscine

Les activités sont offertes pour toute personne effectuant un programme de soins 4 jours minimum (sauf *)

LUNDI

9h00 à 9h30 Eveil musculaire, sur la plage (**rendez vous dans le hall de l'hôtel**)
(sur inscription)

15h Pilates salle de gym (25€ / personne sur inscription)

16h Stretching salle de gym (25€ / personne sur inscription)

18h Cocktail de la Direction dans le hall de l'Institut avec présentation des animations de la semaine et visite de l'Institut

18h45 **Aquabike** (15€ / personne, 10 personnes maxi sur inscription)*

MARDI

8h30 à 9h30 Marche dynamique en forêt (sur inscription)

11h Abdos fessiers salle de gym (25€ / personne sur inscription)

12h à 12h30 **Atelier du bien-être** "Mieux comprendre L'Oligoscan" : mesure en un instant minéraux, stress oxydatif, métaux lourds pour évaluer votre état de fonctionnement. Au bar de l'hôtel

13h Table d'hôtes diététique (inscription la veille auprès du restaurant)

14h00 à 16h00 Marche iØdée (25€ / personne, 8 personnes maxi sur inscription)

16h Pilates salle de gym (25€ / personne sur inscription)

17h Stretching salle de gym (25€ / personne sur inscription)

18h à 19h **Atelier du bien-être** «Troubles digestifs et intestinaux»
salon Bernache

MERCREDI

9h00 à 9h30 Eveil musculaire, sur la plage (**rendez vous dans le hall de l'hôtel**)
(sur inscription)

9h30 Balade à vélo à la découverte de la forêt (25€ / personne sur inscription)*

14h30 à 16h30 Marche iØdée (25€ / personne, 8 personnes maxi sur inscription)

17h gym douce salle de gym (25€ / personne sur inscription)

18h30 Rencontre avec Philippe Couteau présentation de l'ostréiculture du bassin Marennes Oléron au bar de l'hôtel

18h45 **Aquabike** (15€ / personne, 10 personnes maxi sur inscription)*

JEUDI

11h30 à 12h30 **Atelier du bien-être** « Détoxifier, pour optimiser santé et poids »,
au bar de l'hôtel

15h00 à 17h00 Marche iØdée (25€ / personne, 8 personnes maxi sur inscription)

17h00 Atelier culinaire, au restaurant (15€ par personne Sur inscription)

17h gym douce salle de gym (25€ / personne sur inscription)

18h30 voyage au cœur du pineau avec Lucie Barbieri au bar de l'hôtel (avec dégustation)

VENDREDI

8h30 à 9h30 Marche dynamique en forêt (sur inscription)

11h Abdos fessiers salle de gym (25€ / personne sur inscription)

14h30 à 16h30 Balade environnementale à pied, à la découverte de la forêt (à partir de 12 ans sur inscription)

17h Stretching salle de gym (25€ / personne sur inscription)

18h45 **Aquabike** (15€ / personne, 10 personnes maxi sur inscription)*

19h Buffet de la mer au restaurant

19h30

SAMEDI

9h30 à 11h30 Balade environnementale à pied, à la découverte de la forêt (à partir de 12 ans sur inscription)

11h45 **Aquabike** (15€ / personne, 10 personnes maxi sur inscription)*