

Programme des animations

Du 1 au 6 octobre 2018

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)
- 13h** Table d'hôtes diététique (inscription la veille auprès du restaurant)
- 14h à 16h** 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)
- 18h00 à 19h00** Atelier diététique «Booster votre forme : Focus sur les recettes et Aliments vitalisants» salon bernache.
- 19h** Buffet iØ au restaurant

MERCREDI

- 9h00 à 9h30** Eveil musculaire, sur la plage (**rendez vous dans le hall de l'hôtel**)
(sur inscription)
- 9h30 à 11h30** 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** Balade environnementale à pied, à la découverte de la forêt (à partir De 12 ans sur inscription)
- 10h00** Balade Kayak, venez partager une autre vision du littoral 26€ Adultes 21€ enfants moins de 12 ans (sur inscription)*
- 11h30 à 12h30** Atelier diététique « Préserver son futur grâce à l'alimentation » salon Bernache.
- 14h30 à 16h30** 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

- 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
- 19h30** Soirée musicale avec **Nena rétro sound , jazz années 40/50/60**
Accompagnée de son pianiste au bar

SAMEDI

- 9h30** Balade à vélo à la découverte de la forêt (25€ / personne sur Inscription) *
- 11h45** **Aquabike** (15€ / personne, 10 personnes maxi sur inscription)*
- 14h30** Balade Kayak, venez partager une autre vision du littoral 30€ Adultes 26€ enfants moins de 12 ans (sur inscription)*

Programme des animations

Du 8 au 13 OCTOBRE 2018

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)

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

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).**

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

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

19h Buffet iØ au restaurant

MERCREDI

8h00 à 10h00 Marche iØdée (25€ / personne, 8 personnes maxi sur inscription)

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

11h30 à 12h30 Atelier diététique «Booster votre forme : Focus sur les recettes et Aliments vitalisants» salon bernache.

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)

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

8h00 à 10h00 Marche iØdée (25€ / personne, 8 personnes maxi sur inscription)

11h30 à 12h30 Atelier diététique « Préserver son futur grâce à l'alimentation » salon Bernache.

14h00 Balade Kayak, venez partager une autre vision du littoral 26€ Adultes 21€ 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)

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)

19h Buffet de la mer au restaurant

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

20h00 Soirée musicale avec **Magali Zsigmond à la harpe au bar**

SAMEDI

9h00 à 11h00 Marche iØdée (25€ / personne, 8 personnes maxi sur inscription)

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

Programme des animations

Du 15 au 20 OCTOBRE 2018

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)*
- 13h** *T able d'hôtes diététique (inscription la veille auprès du restaurant)*
- 14h à 18h** **visite de l'île Madame ses carrelets, sa ferme aquacole, sa nature Préservée avec Anne Christine Martinot (sur inscription).**
- 16h** *Pilates salle de gym (25€ / personne sur inscription)*
- 17h** *Stretching salle de gym (25€ / personne sur inscription)*
- 18h00 à 19h00** *Atelier diététique «Booster votre forme : Focus sur les recettes et Aliments vitalisants» salon bernache.*
- 19h** *Buffet iØ au restaurant*

MERCREDI

- 9h00 à 9h30** **Eveil musculaire, sur la plage (rendez vous dans le hall de l'hôtel)**
(sur inscription)
- 9h00** *Balade à vélo à la découverte de la forêt (25€ / personne sur Inscription) **
- 14h00 à 16h00** *Marche iØdée (25€ / personne, 8 personnes maxi sur inscription)*
- 14h à 18h** **visite de l'île Madame ses carrelets, sa ferme aquacole, sa nature Préservée avec Anne Christine Martinot (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 diététique « Préserver son futur grâce à l'alimentation » salon Bernache.*
- 14h00 à 16h00** *Marche iØdée (25€ / personne, 8 personnes maxi sur inscription)*
- 14h00** *Balade Kayak, venez partager une autre vision du littoral 26€ Adultes 21€ enfants moins de 12 ans (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)*
- 19h** *Buffet de la mer au restaurant*
- 18h45** **Aquabike (15€ / personne, 10 personnes maxi sur inscription) ***
- 19h30** *Soirée musicale avec **PARIS PANAME TRIO(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 26€ Adultes 21€ enfants moins de 12 ans (sur inscription)**

Programme des animations

Du 22 au 27 OCTOBRE 2018

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)
- 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)
- 18h00 à 19h00** Atelier diététique «Booster votre forme : Focus sur les recettes et Aliments vitalisants» salon bernache.
- 19h** Buffet iØ au restaurant

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) *
- 15h00 à 17h00** Marche iØdée (25€ / personne, 8 personnes maxi sur inscription)
gym douce salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 17h** 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) *
- 10h00** Balade Kayak, venez partager une autre vision du littoral 26€ Adultes 21€ enfants moins de 12 ans (sur inscription)*
- 11h30 à 12h30** Atelier diététique « Préserver son futur grâce à l'alimentation » salon Bernache.
- 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).
- 15h00** Atelier culinaire, au restaurant (15€ par personne sur inscription)
- 15h00 à 17h00** Marche iØdée (25€ / personne, 8 personnes maxi sur inscription)
- 17h** gym douce salle de gym (25€ / personne sur inscription)

VENDREDI

- 8h30 à 9h30** Marche dynamique en forêt (sur inscription)
- 11h** Abdos fessiers salle de gym (25€ / personne 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** 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)
- 19h** Buffet de la mer au restaurant
- 18h45** Aquabike (15€ / personne, 10 personnes maxi sur inscription) *
- 19h30** Soirée musicale avec BACCARA (musica do brasil) au bar

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 26€ Adultes 21€ enfants moins de 12 ans (sur inscription)*

Programme des animations

Du 29 OCTOBRE au 3 NOVEMBRE 2018

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)
- 13h** Table d'hôtes diététique (inscription la veille auprès du restaurant)
- 14h à 18h** **visite de l'île Madame ses carrelets, sa ferme aquacole, sa nature Préservée avec Anne Christine Martinot (sur inscription).**
- 16h** Pilates salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 17h** Stretching salle de gym (25€ / personne sur inscription)
- 18h00 à 19h00** Atelier diététique «Booster votre forme : Focus sur les recettes et Aliments vitalisants» salon bernache.
- 19h** Buffet iØ au restaurant

MERCREDI

- 9h00 à 9h30** Eveil musculaire, sur la plage (**rendez vous dans le hall de l'hôtel**)
(sur inscription)
- 9h30 à 11h30** Marche iØdée (25€ / personne, 8 personnes maxi sur inscription)
- 14h00** Balade à vélo à la découverte de la forêt (25€ / personne sur Inscription) *
- 14h à 18h** **visite de l'île Madame ses carrelets, sa ferme aquacole, sa nature Préservée avec Anne Christine Martinot (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 diététique « Préserver son futur grâce à l'alimentation » salon Bernache.
- 14h00** Balade Kayak, venez partager une autre vision du littoral 26€ Adultes 21€ enfants moins de 12 ans (sur inscription)*
- 14h30** Balade à vélo à la découverte de la forêt (25€ / personne sur Inscription) *
- 17h00** Atelier culinaire, au restaurant (15€ par personne sur inscription)
- 17h** gym douce salle de gym (25€ / personne sur inscription)

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)
- 19h** Buffet de la mer au restaurant
- 18h45** **Aquabike** (15€ / personne, 10 personnes maxi sur inscription) *

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 26€ Adultes 21€ enfants moins de 12 ans (sur inscription)*