



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 €

Un cours de Vinyasa Yoga est proposé par Le Blizzard les Lundis, Mercredis & Vendredi matins de 9h30 à 10h30.

A group yoga class is offered to you by Le Blizzard

every Mondays, Wednesdays & Fridays morning from 9h30 to 10h30.

GRATUIT / *FREE**

**A réserver la veille / book the day before*

GYMNASTIQUE / GYMNASTIC

Notre professeur de gymnastique vous propose un réveil musculaire pour bien débuter 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 €

Un cours est proposé par Le Blizzard les mardis, jeudis & dimanches matins de 9h30 à 10h30.

Offered to you by Le Blizzard every Tuesdays,

Thursdays & Sundays morning from 9h30 to 10h30.

GRATUIT / *FREE**

**A réserver la veille / book the day before*