



# Fitness

*performance et sérénité*

FITNESS, PERFORMANCE AND SERENITY

# Prestations

FITNESS PROGRAMMES

N Le Spa vous invite à découvrir les nouvelles prestations sportives, où sport, prestige et bien-être se rencontrent. Chaque interaction incarnera votre perception de façon immersive et inédite. Vivez une symbiose parfaite de vos sens avec la collection Onyx By Matrix.

Grâce à nos coachs experts, transformez votre routine fitness grâce à un encadrement exclusif et personnalisé. Chaque expérience peut être pratiquer en intérieur comme en extérieur face à la mer.

## BILAN SPORTIF PERSONNALISÉ

| 60 MINUTES

Séance d'accompagnement pour évaluer votre condition physique et définir vos attentes en détail dans le but d'atteindre vos objectifs, avec le suivi sur-mesure de notre équipe de coachs.

## COACHING PERSONNALISÉ

| 60 MINUTES

Accompagnement sur mesure que ce soit pour une remise en forme, une perte de poids, pour vous muscler ou gagner en souplesse, le coaching répond à tous vos besoins grâce à des exercices ciblés adaptés à vos capacités.

N Le Spa invites you to explore its new fitness programmes, where sport, prestige, and well-being unite. Each interaction will shape your perception in a truly immersive and unprecedented way. Experience the perfect symbiosis of your senses with the Onyx By Matrix collection.

Guided by our expert trainers, elevate your fitness routine with exclusive, personalised support. Each activity can be enjoyed indoors or outdoors, by the sea.

## PERSONALISED FITNESS ASSESSMENT

| 60 MINUTES

A one-on-one coaching session designed to assess your physical condition and clearly outline your goals. Our expert coaches will offer personalised guidance to help you achieve your objectives efficiently.

## PERSONALISED COACHING

| 60 MINUTES

Whether you aim to regain fitness, lose weight, build muscle, or enhance flexibility, our coaching services are tailored to your individual needs, and we provide targeted exercises suited to your abilities.

## RÉVEIL MUSCULAIRE

| 60 MINUTES

Séance au bord de mer qui propose un enchaînement de mouvements doux combinant étirements et renforcements pour assouplir le corps et stimuler l'énergie. Idéal pour un équilibre physique et mental sain.

## STRETCHING

| 60 MINUTES

Séance complète pour étirer, assouplir et libérer les tensions musculaires. Basé sur des mouvements lents et maîtrisés alliés à une respiration profonde, le stretching vous invite à la détente et à la relaxation.

## PILATES

| 60 MINUTES

Gymnastique douce alliant respiration profonde et mouvements lents, pour modeler et sculpter la silhouette de façon progressive et harmonieuse grâce à un renforcement des muscles profonds.

## MUSCULAR STIMULATION

| 60 MINUTES

A revitalising beachside session that combines gentle stretching with strength-building movements to relieve tension and enhance energy—perfect for sustaining both physical and mental well-being.

## STRETCHING

| 60 MINUTES

A complete session to stretch, soften and release muscular tension. Grounded in slow, deliberate movements combined with deep breathing, stretching serves to unwind the body and promote overall well-being.

## PILATES

| 60 MINUTES

A series of gentle exercises that incorporate deep breathing and fluid movements, designed to progressively and harmoniously sculpt the body by toning deep muscle groups.

## CIRCUIT TRAINING

| 60 MINUTES

Méthode d'entraînement qui vise à fournir un effort physique intense sur une courte durée, dans l'optique de se renforcer musculairement et d'améliorer son endurance.

## FIT & RUN

| 60 MINUTES

Combinaison de course à pied et de renforcement musculaire en extérieur pour améliorer le système immunitaire, la détente et augmenter la masse osseuse."

## CIRCUIT TRAINING

| 60 MINUTES

A high-intensity training method that alternates short bursts of physical exertion with brief recovery periods, which aids in building muscle strength and enhancing endurance.

## FIT & RUN

| 60 MINUTES

A dynamic blend of running and outdoor muscle conditioning formulated to enhance the immune system, encourage relaxation, and bolster bone health.

SÉANCE SOLO · SOLO SESSION | 60 MINUTES 125€

SÉANCE DUO · DUO SESSION | 60 MINUTES 185€

FORFAIT 10 SÉANCES · PACKAGE OF 10 SESSIONS | 60 MINUTES 1 125€



---

Pour réserver votre séance : *To arrange your session*  
T +33 (0)4 93 16 64 46 · [spa@lenegresco.com](mailto:spa@lenegresco.com) · [www.n-le-spa.com](http://www.n-le-spa.com)

---