



# WELLNESS

Tarifs spéciaux pour les résidents. Réservations : [wellness@camiral.com](mailto:wellness@camiral.com)



## Pilates

Découvrez les bienfaits du Pilates grâce à des équipements de pointe de la marque espagnole renommée ARREGON®. Nos séances sont conçues pour renforcer la sangle abdominale, améliorer la performance sportive et offrir un étirement musculaire profond et réparateur.

- Séances individuelles ou en duo au studio
- Sur demande : lundi, jeudi et vendredi
- Pilates Studio
- Séances de 55 minutes
- À partir de 70 €/personne



## Microbiote et nutrition

Participez à une session enrichissante avec notre nutritionniste Mireia Cervera et un chef, pour découvrir comment l'alimentation peut soutenir la santé intestinale, renforcer l'immunité et améliorer le bien-être global.

- Le 28 juin de 17h00 à 19h00
- Wellness Kitchen
- En espagnol / Catalan
- 60€/ personne



## Barre

Barre est un entraînement complet qui mêle ballet, yoga et Pilates avec l'utilisation d'une barre. Il permet d'améliorer la posture, la coordination et le tonus musculaire grâce à des mouvements isométriques précis, sur fond musical, en alternant travail au sol et à la barre.

- Tous les lundis à 8h30 et jeudis à 17h30
- Pilates Studio
- Séances de 60 minutes
- 25 €/personne
- Maximum 6 participants



## Yoga & Brunch Series

Offrez-vous une parenthèse bien-être avec notre série mensuelle guidée par Sara Juan, instructrice de yoga et spécialiste du Vinyasa Navakarana. Chaque session suit le rythme du cycle lunaire et comprend :

- Une séance de yoga de 60 min
- 60 minutes au Pavillon Thermal
- Un brunch sain et de saison à The Wellness Kitchen
- 21 juin · 19 juillet · 9 août
- 60€ per personne
- Places limitées – Réservation obligatoire