

RESTAURATION

Un en-cas après le sport, une grillade sur une terrasse au bord de l'eau, une boisson fraîche après votre séance de sauna...? Le **Chalet 36°C**, le **Bar à Jus** et le **Club Lounge** vous accueillent au sein des espaces Wellness & Fitness.



PRODUITS SAUNA

Gel douche, miel, eucalyptus, sel de peeling... Cette gamme spécifique en vente au **Bar à Jus** sera l'agrément idéal de votre séance sauna.



SAUNA VIPPI

Avec son espace paysagé privatisé, ce sauna est le **lieu idéal pour vous détendre** en toute intimité ou vous retrouver entre ami(e)s. Serviettes, thé glacé maison et plateau de fruits frais coupés sont mis à votre disposition. Envie d'un aufguss à votre convenance ? Infos et réservation auprès de la réception.



AUFGUSS

9h45

Peeling sel
Salzpeeling

HAMMAM

11h15

Fruits
Obst

LÖYLY

14h15

Bols chantants
Klangschalen

SOINTI

16h15

Bols chantants
Klangschalen

SOINTI

16h45

Peeling sel
Salzpeeling

HAMMAM

18h15

Miel
Honig

Löyly

20h00

Peeling sel
Salzpeeling

HAMMAM

21h15

Bols chantants
Klangschalen

SOINTI

uniquement le vendredi

10h15

Arrosoir & Thé
Gieskanne & Tee

LOFT

13h15

Aufguss fanion & miel
Fahnenaufguss & Honig

SUURI

15h15

Rituel Eucalyptus
Eukalyptus Ritual

YRTTI

16h15

Chocolat blanc
Weiße Schokolade

LÖYLY

uniquement samedi & dimanche

17h15

Fanion & fruits
Fahnen & Obst

SUURI

19h15

Rituel "Wenik" Ritual

KOIVU

20h30

Fanion & fruits
Fahnen & Obst

SUURI

SAMEDI :

dernier aufguss à 19h15

DIMANCHE & JOURS FÉRIÉS :

dernier aufguss à 18h15

depuis 1847



WELLNESS
& FITNESS

COURS COLLECTIFS & AUFGUSS

juillet - août - septembre

2017

MONDORF
Domaine Thermal

COURS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	FÉRIÉS
09h30	Hot Yoga ¹ Jombolo	Stretching	Jombolo	Be balanced Pilates	Stretching	Stretching (45')		
10h30	Tai Chi	FAC	Gym dos	Abdos Killer	BODYPUMP	BODYPUMP	^{10h15} FAC & Stretch	^{10h15} FAC & Stretch
11h30	Yoga	Indoor Cycling	Pilates Mix		Indoor Cycling	Indoor Cycling	Indoor Cycling	
12h00		Aquafun	Aquafun	Aquafun	Aquafun	Aquafun	Aquafun	Aquafun
12h30		Qigong						
13h30		Aquastretch	Aquastretch	Aquastretch	Aquastretch	Sculpting (14h)		
15h00	Tabataqua	Aquafun	Aquafun	^{14h30} Nordic Walking ²	Aquafun	Aquafun	Aquafun	Aquafun
16h00	Pilates Ball	Sculpting	Gym douce	Gym dos				Stretching (45')
17h00	Aquastretch	Noodle Mania	Aquastretch	Aquastretch	Aquastretch	Aquastretch	Aquastretch	Aquastretch
18h00		CX WORX			Self Defense			
18h15	Sculpting	Tai Chi ²						
18h30		Interval Training	Body Worx	Jombolo				
19h00	Abdos Killer				Jombolo			
19h30	Indoor Cycling	HIIT	Indoor Cycling					
		Jombolo	BODYCOMBAT	BODYPUMP				
20h15	Aquastretch	Aquastretch	Aquastretch	Aquastretch	Aquastretch			

Infos pratiques

Afin de bénéficier pleinement des installations Wellness & Fitness, nous vous conseillons de vous munir d'une tenue de sport, d'un maillot de bain, de serviettes et de sandales.



 Durant l'été, en fonction de la météo, certains cours peuvent être donnés en extérieur dans le parc thermal.

¹ Hot Yoga lundi 9h30 : Salle de repos sauna Suuri

² Thai Chi mardi 18h15 : Réception Wellness & Fitness



Cardio Training



Force / musculation



Souplesse / relaxation



28°C Piscine d'eau douce



36°C Piscine Thermale