

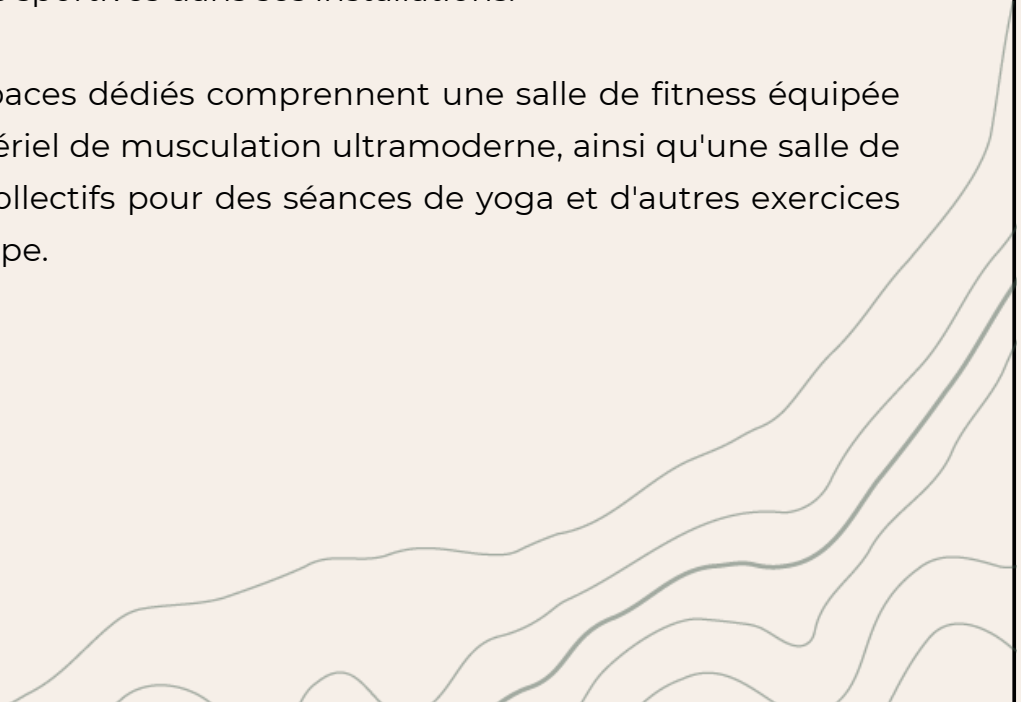
# ZĒPHYR

## SPA PLÉNITUDE

### VOTRE ESPACE FITNESS

Au-delà des soins classiques de beauté et de relaxation, nous vous proposons une expérience holistique en intégrant des activités sportives dans ses installations.

Nos espaces dédiés comprennent une salle de fitness équipée de matériel de musculation ultramoderne, ainsi qu'une salle de cours collectifs pour des séances de yoga et d'autres exercices en groupe.



PLANNING FITNESS - SEMAINE A

|       | LUNDI                        | MARDI        | MERCREDI                     | JEUDI                        | VENDREDI                     | SAMEDI                 |
|-------|------------------------------|--------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------|
| 9:00  |                              | YOGA VINYASA | PILATES                      | YOGA HATHA                   |                              | ACCOMPAGNEMENT FITNESS |
| 10:00 |                              |              | ACCOMPAGNEMENT SALLE FITNESS |                              | ACCOMPAGNEMENT SALLE FITNESS | CIRCUIT MINCEUR        |
| 11:00 |                              |              |                              | YOGA VINYASA                 |                              | FIT BALL               |
| 12:00 |                              | YOGA HATHA   | HIT                          |                              | HIT                          | ACCOMPAGNEMENT FITNESS |
|       |                              |              |                              |                              |                              |                        |
| 13:00 |                              |              |                              |                              | RENFO MUSCULAIRE             |                        |
| 16:00 | ACCOMPAGNEMENT SALLE FITNESS |              |                              | ACCOMPAGNEMENT SALLE FITNESS |                              |                        |
| 17:00 |                              |              |                              |                              |                              |                        |
| 18:15 | RENFO MUSCULAIRE             |              |                              | CIRCUIT MINCEUR              |                              |                        |
| 19:15 | FIT BALL                     |              |                              | PILATES                      |                              |                        |



PLANNING FITNESS - SEMAINE B

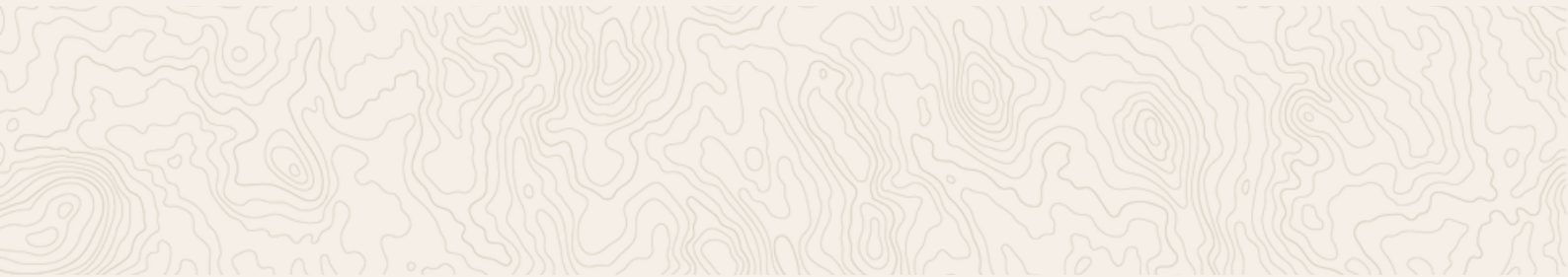
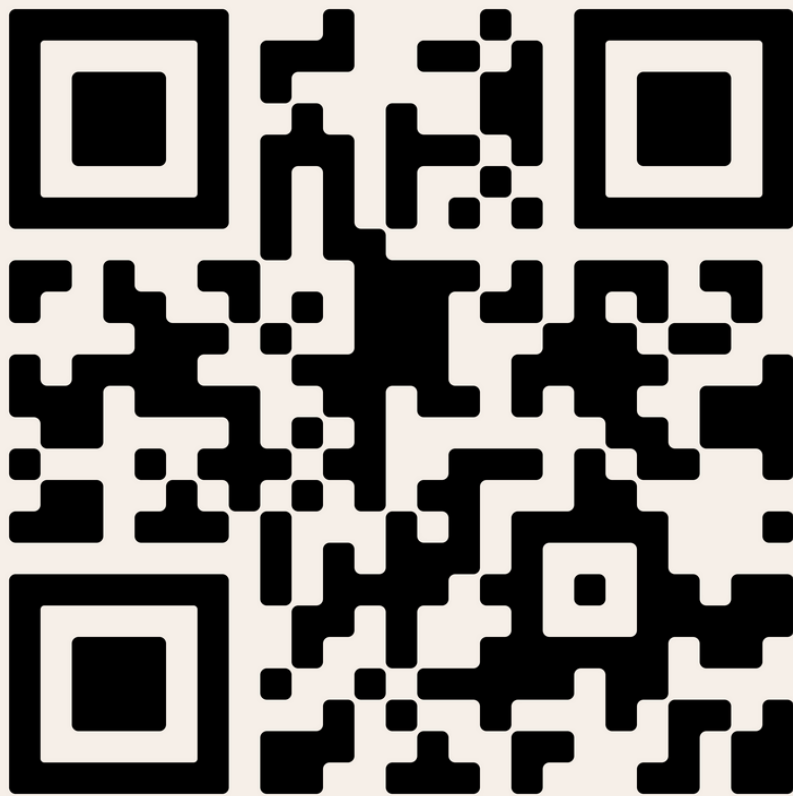
|       | LUNDI                           | MARDI                      | MERCREDI                        | JEUDI                           | VENDREDI                        | SAMEDI        |
|-------|---------------------------------|----------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------|
| 9:00  |                                 | Accompagne<br>ment Fitnees | PILATES                         | YOGA VINYASA                    |                                 |               |
| 10:00 |                                 | Circuit<br>Minceur         | ACCOMPAGNEMENT<br>SALLE FITNESS |                                 | ACCOMPAGNEMENT<br>SALLE FITNESS | YOGA HATAH    |
| 11:00 |                                 | Fit Ball                   |                                 |                                 |                                 | YOGA VINAYASA |
| 12:00 |                                 | Accompagne<br>ment Fitness | HIT                             | YOGA DOUX                       | HIT                             |               |
|       |                                 |                            |                                 |                                 |                                 |               |
| 13:00 |                                 |                            |                                 |                                 | RENFO MUSCULAIRE                |               |
| 16:00 | ACCOMPAGNEMENT<br>SALLE FITNESS |                            |                                 | ACCOMPAGNEMENT<br>SALLE FITNESS |                                 |               |
| 17:00 |                                 |                            |                                 |                                 |                                 |               |
| 18:15 | RENFO MUSCULAIRE                |                            |                                 | CIRCUIT MINCEUR                 |                                 |               |
| 19:15 | SWISS BALL                      |                            |                                 | PILATES                         |                                 |               |



---

## PLANNING FITNESS

Scannez le Qt code pour accéder au planning de cours :



PLANNING FITNESS

|       | LUNDI                           | MARDI                  | MERCREDI                        | JEUDI                           | VENDREDI                        | SAMEDI                  |
|-------|---------------------------------|------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| 9:00  |                                 | ACCOMPAGNEMENT FITNESS | PILATES                         | YOGA VINYASA                    |                                 |                         |
| 10:00 |                                 | CIRCUIT MINCEUR        | ACCOMPAGNEMENT<br>SALLE FITNESS |                                 | ACCOMPAGNEMENT<br>SALLE FITNESS |                         |
| 11:00 |                                 | SWISS BALL             |                                 |                                 |                                 | YOGA DOUX<br>SUR CHAISE |
| 12:00 |                                 | ACCOMPAGNEMENT FITNESS | HIT                             | YOGA DOUX                       | HIT                             | YOGA<br>VINYASA         |
|       |                                 |                        |                                 |                                 |                                 |                         |
| 13:00 |                                 |                        |                                 |                                 | RENFO<br>MUSCULAIRE             |                         |
| 16:00 | ACCOMPAGNEMENT<br>SALLE FITNESS |                        |                                 | ACCOMPAGNEMENT<br>SALLE FITNESS |                                 |                         |
| 17:00 |                                 |                        |                                 |                                 |                                 |                         |
| 18:15 | RENFO MUSCULAIRE                |                        |                                 | CIRCUIT MINCEUR                 |                                 |                         |
| 19:15 | SWISS BALL                      |                        |                                 | PILATES                         |                                 |                         |



---

## DESCRIPTION DES COURS

### **PILATES**

Méthode de renforcement des muscles profonds. Le pilates permet d'apprendre à réaliser les gestes de la vie quotidienne sans être limité par la raideur, avec plus d'aisance dans l'exécution des mouvements et d'améliorer la mobilité des articulations et la souplesse du corps.

### **FIT BALL**

Exercices avec un ballon, qui visent à améliorer la stabilisation et la souplesse du corps. Des exercices de stretching peuvent se réaliser au cours d'une séance de Swiss Ball.

### **CIRCUIT MINCEUR**

Le circuit-minceur permet de renforcer les muscles de tout le corps. Au cours d'une séance de circuit-minceur, les exercices se réalisent les uns après les autres de manière répétitive, avec des pauses entre chaque exercice. Il s'agit d'une combinaison d'exercices de la force et du cardio. Du petit matériel peut être utilisé, comme par exemple des petits haltères, kettlebell, swiss ball, lestes, bandes élastiques, ce qui permet de diversifier les séances et d'augmenter l'intensité des exercices.

### **HIIT**

Les séances de HIIT (High Intensity Interval Trainings) sont des formes d'entraînement par intervalles rapide dont la tâche principale est de brûler efficacement les graisses et de maintenir une bonne forme physique.

### **RENFORCEMENT MUSCULAIRE - ABDOS / FESSIER / CUISSES**

Le renforcement musculaire se base sur des exercices de musculation au poids du corps et des charges légères. Ces séances améliorent l'efficacité des muscles pour la pratique d'une activité sportive et permettent de se sentir bien dans la vie quotidienne.

## ABONNEMENTS

Profitez de nos espaces vue golf !

Deux salles spacieuses, l'une de 150m<sup>2</sup> équipée de matériels de musculation, cardio et fitness. L'autre de 130m<sup>2</sup> propice à la détente avec sa terrasse, idéal pour profiter des cours collectifs.

Horaire 7h-22h - 7j/7

### **Abonnement Fitness :**

#### **Zéphyr Liberté :**

Accès à la salle fitness du lundi au dimanche.

Une prise en charge individuelle par un coach (découverte des équipements & programme d'entraînement), 10% de remise sur l'ensemble de la carte spa et accès aux cours collectifs.

**Abonnement mensuel sans engagement : 95€ / mois**

**Abonnement mensuel avec engagement d'1 an : 85€ / mois ( 1020€ )**

**Abonnement Duo avec engagement d'1 an: 80€ / mois / personne  
( 1920€ tarif duo )**



## **ABONNEMENTS**

### **Zéphyr Privilège :**

Accès 7j/7 à la salle fitness

Accès aux installations du spa (bassin, hammam, sauna, bains) sur réservation pour une durée par jour.

Un soin spa de 30 minutes/mois au choix su réservation.

Donne droit à un cours collectif de votre choix par semaine sur réservation.

10% de remise sur les soins spa à la carte.

Invitation aux évènements privés Zéphyr- spa plénitude.

**Abonnement mensuel sans engagement : 195€ / mois**

**Abonnement avec engagement d'1 an : 185€ / mois ( 2220€ )**

**Abonnement Duo avec engagement d'1 an: 180€ / mois / personne  
( 4320€ tarif duo )**

### **Zéphyr Prémium :**

Accès 7j/7 à la salle fitness.

Accès aux installations du spa (bassin, hammam, sauna, ...).

Accès à l'ensemble des cours collectifs.

Un Massage Signature Thalgo de 60 minutes offert.

Une prise en charge individuelle par un coach (découverte des équipements & programme d'entraînement) sur réservation.

Une entrée pour un accompagnant à la salle fitness et au spa/mois (hors cours collectif).

15% de remise sur les soins spa à la carte et les produits de la boutique spa

Invitation aux évènements privés Zéphyr- spa plénitude.

**Abonnement mensuel sans engagement : 245€ / mois**

**Abonnement mensuel avec engagement d'1 an : 235€ / mois ( 2760€ )**

**Abonnement Duo avec engagement d'1 an: 225€ / mois / personne  
( 5400€ tarif duo )**

## **FITNESS**

**Les avantages pour les abonnés Golfeurs :**

- 20% sur les abonnements fitness**
- 20% sur l'accès aux installations spa aquatiques**
- 10% sur les produits et les articles de la boutique**
- 20% sur les soins spa (hors forfait et package déjà remisé )**

**•Les cours collectifs :**

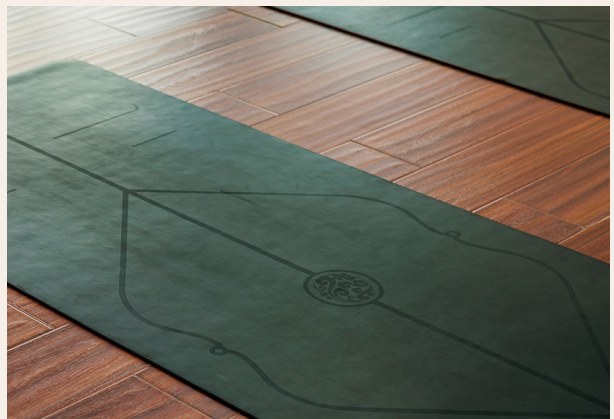
- Liste des cours de yoga (doux, Vinyasa...)
- Liste des cours de gainage : Pilates, circuit minceur, renfo abdo- fessiers- cuisses, Hit, swiss ball renfo et stretching

**Cours 20€/personne**

**Forfait de 10 séances solo: 180€ (l'accès aux cours collectifs pour les clients extérieurs est possible avec 1 forfait de 10 séances)**

\*Tout accès aux cours collectifs est sur inscription auprès de la réception du Spa Plénitude - Zéphyr

**•Votre coaching personnalisé sur demande.**



## CONDITIONS

### Accès

Nos installations sont accessibles aux clients séjournant à l'hôtel, à certains abonnés spa & fitness, aux clients extérieurs et aux enfants à partir de 16 ans séjournant à l'hôtel. Les enfants de moins de 16 ans ont uniquement accès aux soins Kid's accompagnés de leur parent en cabine de soin.

Ouvert du Lundi au Dimanche.

### Politique d'annulation

Merci de bien vouloir nous prévenir 24 heures à l'avance pour tout changement ou annulation. Vos coordonnées bancaires seront demandées afin de garantir la réservation.

Tout rendez-vous non décommandé dans ce délai sera facturé intégralement, au même titre, les bons cadeaux seront consommés.

### La durée des soins

Nous vous conseillons d'arriver 30 minutes avant le début de votre soin pour vous installer. La durée effective du soin comprend la prise en charge du client. Une arrivée tardive de votre part entraînera une diminution de la durée de votre soin. Ce dernier ne pourra en aucun cas être prolongé au-delà de l'heure convenue afin de ne pas décaler les rendez-vous suivants.

Vous avez à disposition des vestiaires homme & femme pour vous changer sur place avec peignoirs, chaussons jetables/tongs selon les accès. Un sous vêtement jetable vous sera remis pour votre soin.

Pour les clients ayant accès à la zone humide et au bassin sensoriel, seront priés de prévoir un maillot de bain.

### Vols & objets perdus

La Direction ne peut être tenue pour responsable en cas de perte, de vol, d'oubli ou de détérioration d'objets au sein du spa. Nous vous recommandons de garder vos biens de valeurs sous clé.

### Formulaire santé

Un formulaire santé vous sera remis lors de votre 1ère visite afin de prendre connaissance de vos besoins et adapter les soins selon les informations spécifiques.

Les prestations spa sont accessibles pour les femmes enceintes à partir de 3 mois de grossesse révolus et l'accès à la zone humide (hammam, sauna) n'est pas recommandé.

**ZEPHYR- SPA PLENITUDE**

OUVERT 7J/7

HORAIRES :

SPA : 10H - 20H

FITNESS : 7H-22H

MAIL : ZEPHYRSPA@HORIZON-RESORT.COM

**HORIZON RESORT**  
MASSANE

**HÔTEL, GOLF, RESTAURANT & SPA À MONTPELLIER**

reservations@horizon-resort.com

tel. : +33 (0)4 67 87 87 87

Domaine de Massane - 34670 Baillargues

[www.horizon-resort.com](http://www.horizon-resort.com)