



CHEVAL BLANC RANDHELI

Noonu Atoll, République des Maldives

Web : www.chevalblanc.com – E-mail : info.randheli@chevalblanc.com

Téléphone : + 945 656 15 15 – Fax : + 945 656 18 18





SALLE DE FITNESS

Surplombant les eaux cristallines du lagon, la salle de fitness de Cheval Blanc Randheli est équipée des dernières machines Technogym et offre un cadre idyllique pour s'entraîner en toute quiétude.

Que ce soit pour une séance de musculation, de Pilates ou de yoga, nos coachs certifiés vous guident et vous conseillent selon vos besoins et vos envies.

Tout au long de cette brochure, vous découvrirez une large proposition de cours adaptés à tous les niveaux.

Chacun de ces cours peut également être privatisé avec l'un de nos coachs. Notre équipe dédiée d'Ambassadeurs se tient à votre disposition pour la réservation de séances individuelles ou pour plus d'informations sur les cours collectifs.

COURS DE FITNESS

Remise en forme

45 min

Cette séance propose une série d'exercices et de positions qui renforcent, sculptent et tonifient les muscles qui composent la sangle abdominale. Une méthode unique et efficace qui stimule le corps dans son ensemble et renforce l'équilibre.

Bienfaits : Cette séance personnalisée se concentre sur le tonus et la force de la partie centrale du corps et du bas du dos. Au fur et à mesure que les muscles se développent, le bas du dos se renforce. Ce type d'entraînement permet d'éviter les blessures, favorise la perte de poids et offre une meilleure condition physique.

Renforcement musculaire

45 min

Conçu pour renforcer l'ensemble des muscles, cet entraînement se compose d'un enchaînement d'exercices cardio chronométrés qui permet de gagner à la fois en endurance et en force. Une séance qui peut tout aussi bien avoir lieu dans la salle de fitness que dans l'intimité de votre villa, pour un usage optimal du lieu où elle se fait.

Bienfaits : Cette séance intensive permet de brûler un nombre important de calories en peu de temps. Les exercices permettent de travailler le renforcement musculaire, le raffermissement de l'ensemble du corps, l'endurance, le cardio ainsi que l'agilité.

Circuit cardio intensif

45 min

Ce circuit intensif alterne des exercices d'anaérobie courts et intenses avec des exercices d'une intensité plus modérée pour récupérer. Basés sur les principes de la pliométrie, ces mouvements énergiques s'effectuent dans un laps de temps très court pour permettre de brûler plus de calories.

Bienfaits : Au-delà de l'amélioration cardio, cet exercice sculpte la silhouette, tonifie les muscles, favorise la perte de poids (jusqu'à 48 heures plus tard), et procure une amélioration globale de l'équilibre, la mobilité et la souplesse. Cette séance s'adresse aux personnes ayant une activité sportive régulière.

Aquagym

45 min

L'aquagym est une manière ludique de faire du sport tout en profitant du soleil depuis la piscine privée de votre villa. L'eau offre une résistance naturelle qui permet de renforcer et tonifier les muscles, sans endommager les os ou les articulations.

Bienfaits : Cette séance d'intensité moyenne permet de travailler en douceur les muscles du dos et les abdominaux. Grâce à la poussée naturelle de l'eau, l'aquagym est un entraînement adapté à la grossesse et aux personnes souffrant de problèmes musculaires ou articulaires.

Sur demande, les cours de fitness peuvent être prolongés jusqu'à une durée de 60 minutes.

Notre équipe dédiée d'Ambassadeurs se tient à votre disposition pour la réservation de séances individuelles ou pour plus d'informations sur les cours collectifs.

COURS DE FITNESS

Entraînement de boxe

45 min

Faites équipe avec l'un de nos coachs ou participez en binôme à une séance intensive de boxe. Des gants et des sacs de frappe sont mis à votre disposition pour vous entraîner aux différentes techniques, augmenter votre rythme cardiaque, renforcer votre endurance et tonifier votre corps. Adaptez l'intensité de votre séance en y ajoutant des exercices comme la pliométrie et des sessions de cardio intensif par intervalles.

Bienfaits : Cet entraînement permet de réduire le stress et la frustration tout en tonifiant le corps entier, en particulier les bras et les épaules. Il favorise également la perte de poids grâce à l'énergie qu'il sollicite. Force, endurance et résistance sont également développées à travers cet exercice.

Fitness Pré & Post Accouchement

45 min

Notre coach spécialisé vous prépare un programme personnalisé pour favoriser un renforcement musculaire tout en douceur, grâce à des exercices cardio et des étirements qui se concentrent sur le bas du dos et les articulations pelviennes. Les séances post accouchement mettent l'accent sur la perte de poids et la tonification du corps pour faire disparaître les effets de la grossesse et de la naissance.

Bienfaits : Ces séances sont à la fois bénéfiques pour l'enfant et la mère. En plus d'éviter une prise de poids excessive, elles améliorent l'endurance, la circulation et renforcent les muscles pelviens pour éviter les maux de dos.

Sur demande, les cours de fitness peuvent être prolongés jusqu'à une durée de 60 minutes.

Notre équipe dédiée d'Ambassadeurs se tient à votre disposition pour la réservation de séances individuelles ou pour plus d'informations sur les cours collectifs.

Fitness pour les enfants et les adolescents

45 min

Ces sessions ont été spécifiquement créées pour aider les enfants et les adolescents à développer de bonnes aptitudes sportives ainsi que des habitudes de nutrition saine dès le plus jeune âge.

Les exercices ont été choisis pour développer la croissance et gagner en endurance à travers des activités ludiques. Que ce soit à la salle de fitness ou lors d'activités extérieures telles que le Bootcamp, le foot, les compétitions de plage ou le tennis (coût supplémentaire), les enfants peuvent profiter à tout moment d'une expérience de fitness personnalisée.

Bootcamp Maakurandhoo

45 min

Découvrez le Bootcamp Maakurandhoo et révélez votre âme d'aventurier. Cette expérience inédite apporte une touche sauvage aux exercices traditionnels de fitness et met à l'épreuve votre force et votre endurance au milieu de la jungle luxuriante de l'île de Maakurandhoo. En famille ou entre amis, laissez-vous gagner par l'énergie et la motivation collective ! Après une courte traversée en bateau, frayez-vous un chemin à travers les sentiers ombragés de l'île pour rejoindre le camp d'entraînement. Une fois arrivés, votre coach dédiée vous prépare une série d'épreuves sélectionnées en fonction de votre condition physique et de vos préférences. Après 5 minutes d'échauffement, le Bootcamp démarre avec un circuit d'activités intenses conçues pour s'endurcir de manière originale et divertissante.

Bienfaits : Cet entraînement intensif mêle des exercices d'endurance, de poids, de force et de cardio à intervalles réguliers pour renforcer toutes les parties du corps de manière ciblée. Parmi les équipements mis à disposition sur l'île, vous découvrirez des appareils pour muscler les abdominaux, des cordes épaisses et des pneus à soulever pour travailler le haut du corps, des bandes élastique pour affiner les muscles ainsi que des cerceaux pour améliorer le cardio.



COURS DE FITNESS

Yoga 45 min

Le maître yoga de la Maison vous guide à travers le chemin de l'élévation spirituelle et physique. Les séances sont adaptées et personnalisées selon les besoins et le niveau de chaque participant.

Yoga Hatha

Une manière douce de pratiquer le yoga, qui est plutôt destinée aux débutants ou aux personnes de niveau intermédiaire. Cette expérience met l'accent sur le contrôle et les techniques de respiration, avec des postures à tenir entre 15 et 20 secondes afin d'accentuer la relaxation et l'étirement des muscles.

Flow Yoga

Une succession de mouvements et d'exercices en continu tels que la Salutation au Soleil, pour élever doucement votre température corporelle et réchauffer vos muscles. Cette technique évolutive permet au corps d'effectuer des postures de plus en plus difficiles. Les mouvements sont synchronisés avec la respiration, chacun d'entre eux étant connecté avec une inspiration ou une expiration afin d'approfondir l'apprentissage en toute sécurité.

Power Yoga

Ce type de yoga, très connu depuis le milieu des années 90, est plus vigoureux que le yoga traditionnel. Rendu populaire par des gourous comme le Baron Baptiste, il se concentre sur des exercices intensifs et continus. La séance débute par un échauffement puis se poursuit avec des postures plus difficiles et plus longues ainsi que des exercices basés sur la force pour faire travailler tout le corps.

Différents types de yoga sont disponibles sur demande.

Sur demande, les cours de fitness peuvent être prolongés jusqu'à une durée de 60 minutes.

Notre équipe dédiée d'Ambassadeurs se tient à votre disposition pour la réservation de séances individuelles ou pour plus d'informations sur les cours collectifs.

Étirements 45 min

Une session de relaxation qui inclut des étirements lents et progressifs afin de gagner en souplesse musculaire. La majorité de la séance se fait sur un tapis couché sur le dos, le ventre ou encore agenouillé. Les exercices sont adaptés en fonction des préférences et de la souplesse de chaque participant.

Bienfaits : Offrant les mêmes bienfaits qu'un massage, cette séance d'étirements permet de relâcher les muscles sollicités à cause du stress quotidien et de la sédentarité, en augmentant la circulation sanguine. Outre les bénéfices musculaires, les étirements améliorent la souplesse sur le long terme, détendent les muscles et peuvent aider à corriger certaines postures.

Pilates 45 min

Le Pilates est un ensemble d'exercices contrôlés qui engagent le corps tout entier grâce à la maîtrise de la respiration et des muscles de la ceinture abdominale. Cette expérience intensive permet un travail complet du corps, du dos et de la respiration. Les séances s'effectuent sur un tapis et combinent force et souplesse afin d'améliorer les postures, réduire le stress et renforcer durablement les muscles. Ce type d'exercice est accessible et recommandé pour tous.

Bienfaits : Le Pilates est un des moyens les plus efficaces pour développer la force et la stabilité du corps. Cette expérience permet de travailler la posture et de lutter contre les accès de stress non contrôlés.

CONDITIONS GÉNÉRALES

Séance individuelle : Des entraînements individualisés sont disponibles à partir de 140\$ pour une durée de 60 minutes. Notre équipe dédiée de coachs se tient à votre disposition pour la réservation de séances individuelles ou pour plus d'informations sur les cours collectifs.

Séance individuelle de yoga : Des séances personnalisées de yoga peuvent être dispensées par nos coachs ou par notre professeur de yoga, à partir de 115\$ pour une durée de 90 minutes. Ces séances peuvent avoir lieu sur l'île du Spa, à la salle de fitness, sur la plage ou dans l'intimité de votre villa.

Niveaux : Nos séances d'entraînement peuvent être adaptées en fonction du niveau et des besoins spécifiques de chaque hôte. Avant la séance, nous vous demanderons de remplir un questionnaire afin de mieux comprendre vos attentes et créer un programme entièrement personnalisé.

Lieux d'entraînement : Les séances peuvent avoir lieu dans une large sélection de lieux tels que l'île du Spa, la salle de fitness, l'intimité de votre villa ou encore les plages de sable fin de Randheli. Nos coachs certifiés et nos Ambassadeurs du Spa vous aideront à déterminer le lieu idéal pour chaque séance.

Conseils santé : Afin d'assurer des entraînements énergisants et en toute sécurité, notre équipe dédiée d'Ambassadeurs vous invite à ne pas manger entre 60 et 90 minutes avant votre séance. Un questionnaire médical devra être rempli avant tout entraînement. Ces informations resteront strictement confidentielles et ne seront utilisées que dans le but d'adapter votre session sportive à vos besoins et capacités.

Réservations et annulations : Les réservations peuvent être effectuées auprès de votre Majordome, de l'équipe d'Alchimistes ou directement à la salle de fitness. En cas d'annulation ou de changement d'horaire, nous vous remercions de nous en avertir au moins une heure avant votre séance. Pour les leçons de tennis, toute annulation ou modification devra être effectuée 3 heures à l'avance afin d'éviter tout frais.

CHEVAL BLANC RANDHELI

Noonu Atoll, République des Maldives

Web : www.chevalblanc.com – E-mail : info.randheli@chevalblanc.com

Téléphone : + 945 656 15 15 – Fax : + 945 656 18 18