



LE FITNESS

LE FITNESS AU DIOR SPA PLAZA ATHÉNÉE
LES ABONNEMENTS

LE FITNESS AU DIOR SPA PLAZA ATHÉNÉE

Situé au sein du luxueux Dior Spa, notre Fitness Studio est un espace dédié à votre bien-être physique et mental. Doté d'équipements à la pointe de la technologie, il est conçu avec un esthétisme soigné, alliant élégance et performance. Il offre un environnement idéal pour des séances d'entraînement individuel avec les entraîneurs personnels de Gymate.

GYMATE

Synonyme d'excellence, Gymate offre une expérience d'entraînement personnel unique. Attendez-vous à des professionnels hautement qualifiés, choisis parmi les meilleurs talents de Paris et dédiés à vous aider à atteindre vos objectifs.

Chaque entraîneur ou professeur de Gymate propose une approche unique et sur-mesure pour répondre à vos besoins spécifiques et transformer votre expérience d'entraînement ou de bien-être.





PERSONAL TRAINING

Nos entraîneurs sont motivés par l'excellence et alimentés par la passion pour vous donner le coaching et les résultats que vous recherchez. Chaque entraîneur se spécialise dans une variété de méthodes d'entraînement individuelles conçues pour optimiser l'apparence et les performances de votre corps. Ils sont là pour vous aider à apporter des changements significatifs à votre corps et votre esprit.

MOBILITY

Concentrez-vous sur l'amélioration de la mobilité articulaire et la prévention des blessures. Nos entraîneurs vous guideront à travers des exercices ciblés pour renforcer la flexibilité, la force fonctionnelle et la stabilité de vos articulations, essentielles pour maintenir une santé optimale et prévenir les déséquilibres musculaires.

RUN

Développez votre endurance, votre capacité cardiovasculaire et votre technique de course avec nos séances de course en extérieur. Quel que soit votre niveau, nos athlètes vous guideront à travers des parcours soigneusement choisis, assurant une expérience d'entraînement en plein air à la fois stimulante et agréable.

YOGA

DISPONIBLE AU STUDIO FITNESS ET EN SUITE

Vivez une expérience unique de connexion entre le corps et l'esprit, au Fitness Studio ou en chambre. Nos professeurs vous guident à travers des séances personnalisées, vous permettant d'améliorer votre souplesse, votre force et votre équilibre – en plus de réduire le stress, favoriser la relaxation et vous aider à atteindre un état de bien-être holistique.

SOUND BATH & MEDITATION

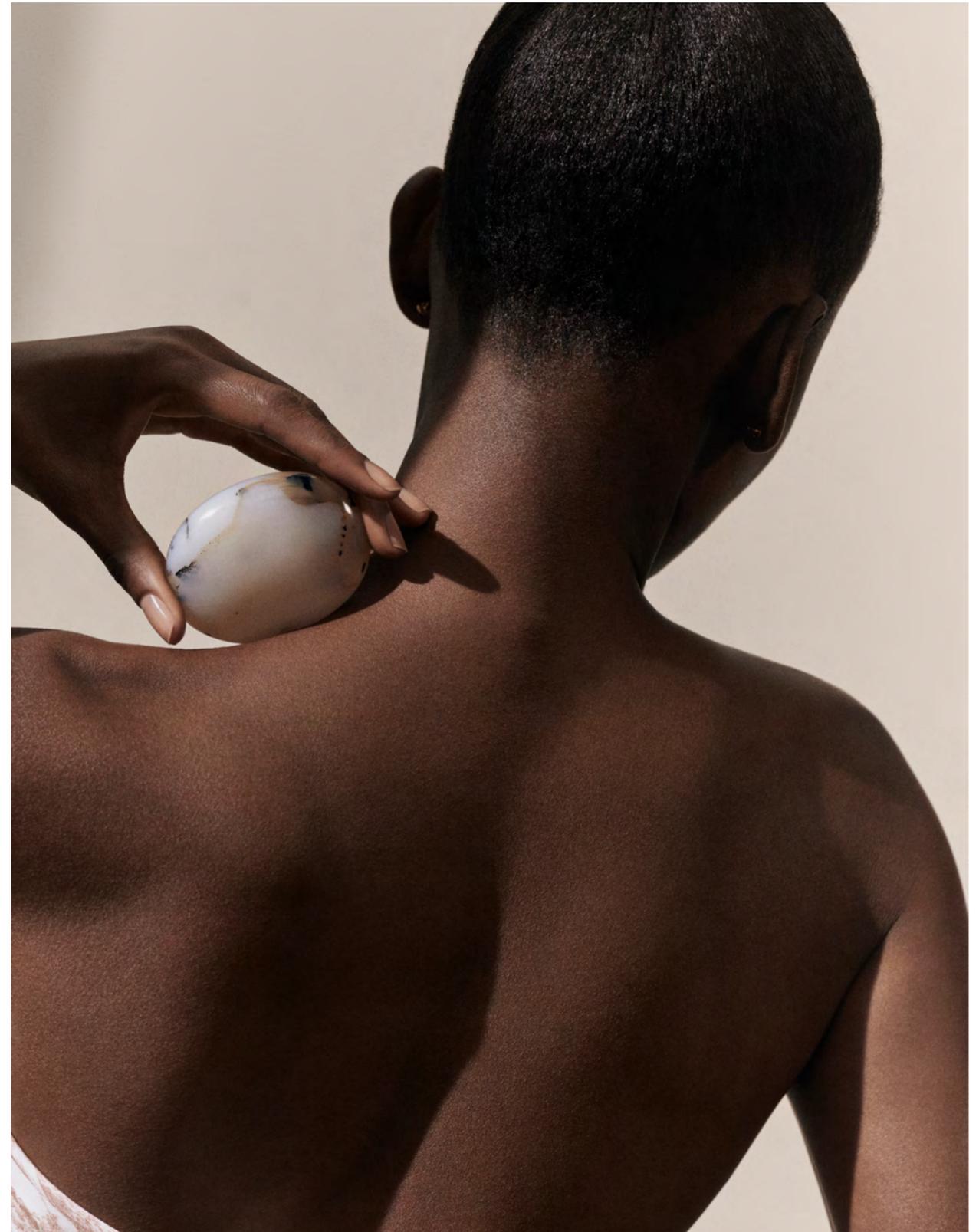
DISPONIBLE AU STUDIO FITNESS ET EN SUITE

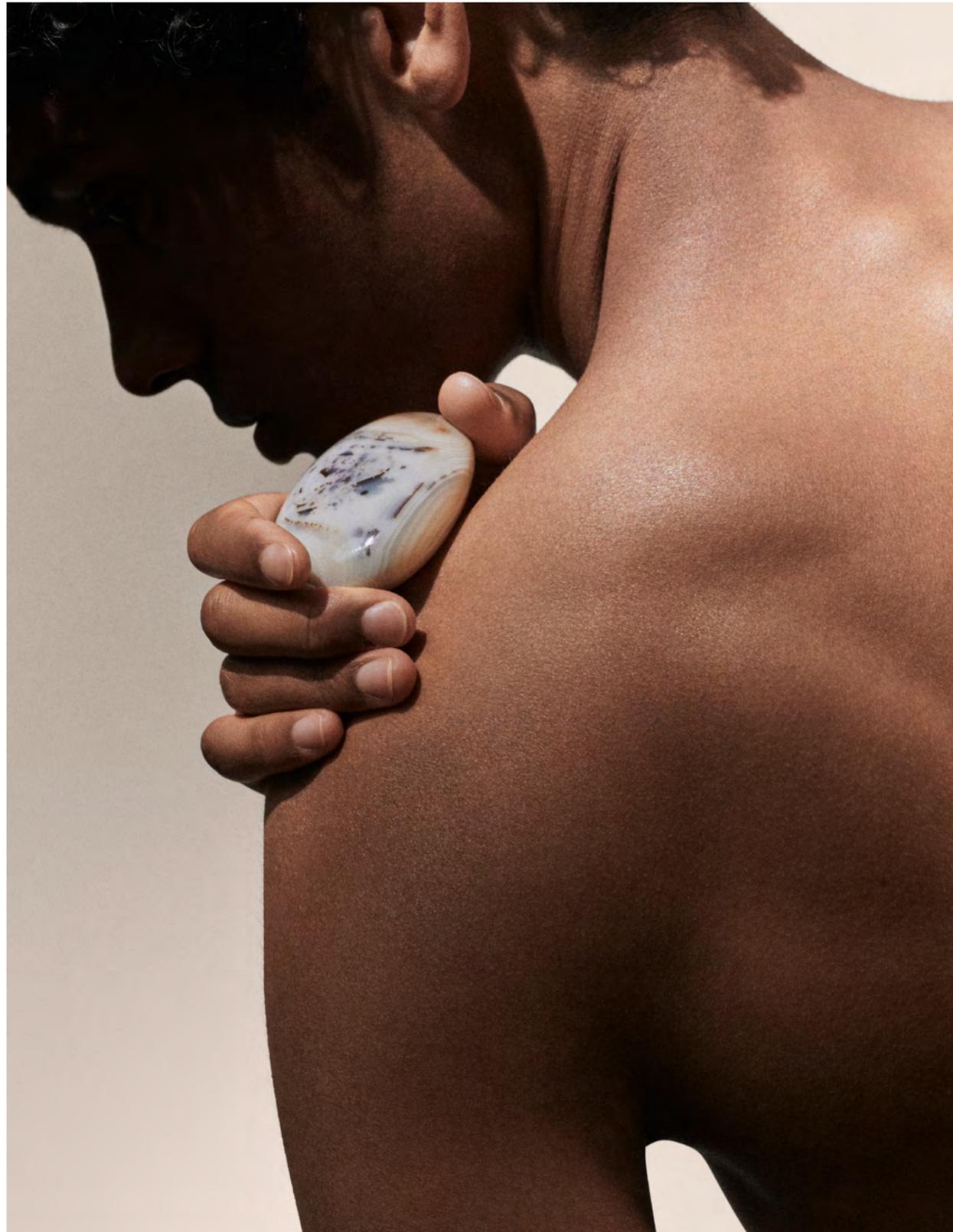
Plongez dans un état de relaxation profonde avec nos sessions de Sound Bath et de Méditation. Nos thérapeutes vous guideront à travers une expérience immersive où les vibrations apaisantes calment l'esprit et harmonisent le corps. Chaque séance favorise la libération du stress et stimule la créativité, et est adaptée à vos besoins pour une expérience personnalisée.

PILATES

DISPONIBLE AU STUDIO FITNESS ET EN SUITE

Concentrez-vous sur le renforcement du corps, l'amélioration de la posture et l'accroissement de la souplesse grâce à des exercices de contrôle et de fluidité. Nos professeurs vous guident dans des séances personnalisées au Fitness Studio ou en chambre, axées sur le développement de votre force abdominale, de votre stabilité et de votre équilibre. Vous terminerez chaque séance en vous sentant plus fort et plus proche de votre corps.





LES ABONNEMENTS

WELLNESS

Accès aux installations de 8h à 21h
Deux invitations
Accès au sauna et au hammam
Un bilan sportif de 30 minutes
Deux sessions privées d'une heure
Un soin du visage Dior*
Un soin du corps Dior**

EXCLUSIVE

Accès aux installations de 7h à 22h
Quatre invitations
Accès au sauna et au hammam
Casier privé
Un bilan sportif de 30 minutes
Quatre sessions privées d'une heure
Un soin du visage Dior*
Un soin du corps Dior**
Une nuit en chambre Deluxe (petit-déjeuner inclus)

ULTIMATE DUO

Accès aux installations de 7h à 22h
Quatre invitations
Accès au sauna et au hammam
Casier privé
Un bilan sportif de 30 minutes par personne
Deux sessions privées d'une heure par personne
Un soin du visage Dior par personne*
Un soin du corps Dior par personne**
Une nuit en chambre Deluxe (petit-déjeuner inclus)

* À choisir parmi les Protocoles Experts

** À choisir parmi les Massages Thérapies

SÉANCES PRIVÉES

1 séance – 150 €
10 séances – 1 400 €
20 séances – 2 600 €
30 séances – 3 600 €

LES ABONNEMENTS

WELLNESS – Abonnement annuel – 6 000 €
EXCLUSIVE – Abonnement annuel – 7 500 €
ULTIMATE DUO – Abonnement pour deux personnes – 9 900 €

