

PILATES POWER

CLUB

MOBILITY • STRENGTH • POSTURE • STABILITY • MUSCLE TONE • FLEXIBILITY



Aida Hôtel  
& Spa

Adults only

# ESCAPE & RESET

LUXURY PILATES & WELLNESS RETREAT

*"Votre Corps est Unique,  
Il mérite l'Excellence."*

3 JOURS - 2 NUITS  
CRANS-MONTANA



# YOU FIRST.

---

Juste vous, l'air alpin, le silence feutré, le parfum boisé et la quiétude du luxe. Un esprit apaisé, un corps qui s'élève, un regard qui change.

Trois jours hors du temps, rythmé par le mouvement, la nature, les rituels et la Gastronomie.  
Un retour à soi, avec douceur & excellence.

*Audrey*



# ESCAPE & RESET

## JOUR 1

- 15:00 Check-in & Rafrâichissements
- 16:30 Rencontre & Intentions avec Audrey
- 17:00 BALANCE Signature Lesson
- 18:00 Jus frais à la Piscine
- 19:30 Diner en 3 étapes

## JOUR 2

- 9:00 SCULPT Signature Lesson
- 10:00 Petit-déjeuner Continental
- 11:00 Marche Sensorielle en Forêt
- 13:00 Pique-nique du Chef
- 16:00 Massage Relaxant 50 minutes
- 17:00 Détente au Spa
- 19:00 Diner en 3 étapes

## JOUR 3

- 8:30 LISTEN Signature Lesson
- 9:30 Questions & Partages
- 10:00 Petit-déjeuner continental
- 12:00 Bye-bye Crans-Montana

PILATES POWER **CLUB**



**A** ida Hôtel  
& Spa

Adults only

# SIGNATURE LESSONS

## LISTEN.

60 min

Apprenez à ralentir, à écouter votre corps et à relâcher en profondeur les tensions physiques et émotionnelles.

***Stretching & Myofascial Release***

## BALANCE.

60 min

Pour un corps stable, mobile et harmonieux, capable de bouger avec fluidité, élégance et assurance dans le quotidien.

***Matwork & Pilates***

## SCULPT.

60 min

Révélez votre puissance en sculptant un corps tonique, aligné et vibrant de beauté intérieure.

***Barre & Pilates***

PILATES POWER



*Andrey*

# LES RITUELS

## MASSAGE RELAXANT

Un soin sur mesure alliant l'efficacité des produits Hormeta à l'expertise de nos praticiennes. Que vous ayez envie de pureté, d'éclat, d'hydratation, de nutrition, d'apaisement, d'anti âge, ou bien tout cela à la fois, nous saurons répondre à vos besoins et aux besoins de votre peau.

## PRESTATION DU SPA

Plongez dans 300m2 de bonheur et de relaxation.

- Piscine intérieure & extérieure (été seulement)
- Sauna
- Hammam
- Jacuzzi
- Fireplace
- Espace de détente
- Centre fitness

# AU MENU

## RESTAURANT LE PARTAGE

Dans une ambiance chic et conviviale, le Chef Gioele Marzola et sa brigade vous invite à déguster des mets aux saveurs locales et estivales.

Nous vous proposons voyage sensoriel à travers des créations de saison influencées par la cuisine transalpine.

Cette expérience, entre liberté et raffinement, promet un moment gourmand unique.

Régime spécifique ? Le chef est à votre écoute.

# VOTRE COCON

## SURPLOMBANT LES SOMMETS

L'écrin de 18 chambres et suites boisées aux plus belles expressions de montagne.

Toutes bénéficient d'une grande terrasse orientée plein sud. Une vue spectaculaire à couper le souffle sur la vallée et les alpes Suisses.

## RIEN QUE POUR VOUS

- Grand lit king size 200x200
- Baignoire
- Douche
- Coin salon
- Télévision
- Terrasse plein Sud avec vue
- Coffre fort
- Minibar

# TARIFS

## ESCAPE & RESET

3 JOURS - 2 NUITS

---

EN SOLO	CHF. 3'090.-
EN DUO	CHF. 3'590.-
EN GROUPE	SUR DEMANDE

---

- Tarifs en pension complète, repas, activités et soins inclus (hors boissons).
- Les taxes de séjour sont à régler sur place au moment du départ.
- Offre sous réserve de disponibilité.

PILATES POWER

CLUB



Aïda Hôtel  
& Spa

Adults only