

PILATES POWER **CLUB**
MOBILITY • STRENGTH • POSTURE • STABILITY • MUSCLE TONE • FLEXIBILITY

Aida Hôtel
& Spa

Adults only

SCULPT & RISE

LUXURY PILATES & WELLNESS RETREAT

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

5 JOURS - 4 NUITS
CRANS-MONTANA



YOU FIRST.

Juste vous, l'air alpin, le silence feutré, le parfum boisé et la quiétude du luxe. Une profonde reconnexion, une posture ancrée, un éclat qui renaît. Cinq jours hors du temps, pour s'écouter, rééquilibrer et sculpter. Leçons sur-mesure, soins régénérants, immersion sonore et la Gastronomie. Un retour à soi, pensé pour durer.

Andrey



SCULPT & RISE

JOUR 1

- 15:00 Check-in & Rafraîchissements
- 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
- 17:00 Détente au Spa
- 19:00 Diner en 3 étapes

JOUR 3

- 9:00 Petit-déjeuner continental
- 10:00 Randonnée Consciente
- 12:00 BALANCE Signature Lesson à 2200m
- 13:00 Lunch à la Cabane des Violettes

... ..

PILATES POWER **CLUB**



Aïda Hôtel
& Spa

Adults only

SCULPT & RISE *suite*

JOUR 3 *suite*

- 16:00 LISTEN Signature Lesson
- 17:00 Collagen & Régénération by Jana
- 19:30 Diner en 3 étapes

JOUR 4

- 9:00 Petit-déjeuner continental
- 10:00 Collagen & Régénération by Jana
- 11:00 SCULPT Signature Lesson
- 13:00 Lunch
- 16:00 Massage Relaxant 50 min
- 17:00 Détente au Spa
- 19:30 Diner en 3 étapes
- 20:30 Immersion Sonore by Louise

JOUR 5

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

PILATES POWER **CLUB**



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

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

Barre & Pilates

PILATES POWER

CLUB



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.

PRESTATIONS DU SPA

Plongez dans 300m2 de bonheur et de relaxation.

- Piscine intérieure & extérieure (été seulement)
- Sauna
- Hammam
- Jacuzzi
- Cheminée
- 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

SPECIAL

COLLAGEN & RÉGÉNÉRATION

Un soin profond, non-invasif, validé par la science (NASA & FDA) — pour vous faire rayonner durablement grâce à la lumière rouge & infrarouge.

- Stimule la production de collagène,
- Soutient votre équilibre hormonal,
- Draine & réduit l'inflammation,
- Recharge votre énergie,
- Améliore la qualité du sommeil.

avec JANA D.



GUESTS

IMMERSION SONORE

Une voyage sonore introspective et enveloppante, guidée par les vibrations des bols tibétains — pour un recentrage complet et une relaxation intense.

- Favorise le lâcher-prise,
- Apaise le mental et réduit le stress,
- Harmonise le corps et l'esprit,
- Libère des blocages énergétiques,
- Laisse place à un calme profond.

avec LOUISE L.



TARIFS

SCULPT & RISE

5 JOURS - 4 NUITS

| | |
|-----------|--------------|
| EN SOLO | CHF. 6'190.- |
| EN DUO | CHF. 7'190.- |
| 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