



LA PLAGNE
MONTALBERT

Zen Week

DU TEMPS POUR SOI
du 7 AU 11 MARS



SEMAINE
DÉDIÉE AU
BIEN-ÊTRE &
À LA DÉTENTE

YOGA
SOPHROLOGIE
MASSAGES,
GYM DOUCE ...

Inscriptions
Office de Tourisme Plagne Montalbert
Tél. 04 79 09 77 33 - info.montalbert@la-plagne.com
www.montalbert.com



DARE 2B



RACER
FRANCE | 1927



salomon

TOUTES LES INSCRIPTIONS ET LES PAIEMENTS SI IL Y A LIEU SE FONT A L'OFFICE DE TOURISME.

UNE INVITATION À LA DETENTE...

LUNDI 7 MARS

MONDAY 7TH MARCH

9h - 10h

Réveil Musculaire

Au sommet de la télécabine puis dégustation de thé

Gratuit / Haut de la télécabine / Sur inscription / Places limitées

9am / muscular awakening / free / up the gondola lift / Registration needed

14h30 - 15h45

Séance de Yoga

Avec Carole

Gratuit / Salle Little Zénith / Sur inscription / Places limitées

2:30pm - 3:45pm / Yoga session / Free / Little Zénith hall / Registration needed

15h30-17h

Gym douce

Avec Aurore

Gratuit / Salle Little zénith / Sur inscription / places limitées

3:30pm - 5pm / Soft gym session / Free / Little Zénith Hall hall / Registration needed

Entre 16h45 et 19h45

Massage chinois

Massage complet et dynamique de l'ensemble du corps. Séance de 35 minutes.

6€ / Salle Little Zénith / Sur inscription / Places limitées

Between 4:30pm - 7:30pm / Chinese massage / 6€ / Little Zénith Hall hall / Registration needed

Entre 16h45 et 19h45

Réflexologie Plantaire

Séance de 15 minutes.

4€ / Garderie de Montalbert / Sur inscription / Places limitées

Between 4:45pm - 7:45pm / Foot reflexology / 4€ / Nursery /

Registration needed

17h - 18h

Séance de Sophrologie

Avec Audrey

Gratuit / Salle Little Zénith / Sur inscription / Places limitées

5pm - 6pm / Sophrology Session / Free / Little Zénith Hall / Registration needed

MARDI 8 MARS

TUESDAY 8TH MARCH

9h - 10h

Réveil Musculaire

Au sommet de la télécabine puis dégustation de thé

Gratuit / Haut de le télécabine / Sur inscription / Places limitées

9am / muscular awakening / free / up the gondola lift / Registration needed

9h - 10h30

Gym douce

Avec Aurore

Gratuit / Salle Little Zénith / Sur inscription / Places limitées

9am - 10:30am / Soft gym session / Free / Little Zénith / Registration needed

9h30 - 10h45

Séance de Yoga

Avec Carole

Gratuit / Salle Little Zénith / Sur inscription / Places limitées

9:30pm - 10:45pm / Yoga session / Free / Little Zénith Hall / Registration needed

Entre 16h45 et 19h45

Massage chinois

Massage complet et dynamique de l'ensemble du corps. Séance de 35 minutes.

6€ / Salle Little Zénith / Sur inscription / Places limitées

Between 4:30pm - 7:30pm / Chinese massage / 6€ / Little Zénith Hall / Registration needed

Entre 16h45 et 19h45

Réflexologie Plantaire

Séance de 15 minutes.

4€ / Garderie de Montalbert / Sur inscription / Places limitées

Between 4:45pm - 7:45pm / Foot reflexology / 4€ / Nursery /

Registration needed

17h - 18h

Séance de Sophrologie

Avec Audrey

Gratuit / Salle Little Zénith / Sur inscription / Places limitées

5pm - 6pm / Sophrology Session / Free / Little Zénith Hall / Registration needed

TOUTES LES INSCRIPTIONS ET LES PAIEMENTS SI IL Y A LIEU SE FONT A L'OFFICE DE TOURISME.

UNE INVITATION À LA DETENTE...

MERCREDI 9 MARS

WEDNESDAY 9TH MARCH

Entre 8h30 et 12h30

Massage assis

Avec Guilaine, séance de 15 minutes,

4€ / Salle Little Zénith / sur inscription / places limitées

9am - 12pm / Seated Massage / 4€ / Little Zénith hall / Registration needed

9h - 10h

Réveil Musculaire

Au sommet de la télécabine puis dégustation de thé

Gratuit / Haut de la télécabine / sur inscription / places limitées

9am / Muscular Awakening / free / up the gondola lift / Registration needed

9h30 - 11h

Gym douce

Avec Aurore

Gratuit / Salle Little Zénith / sur inscription / places limitées

9:30am - 11am / Soft gym session / Free / Little Zénith Hall /

Registration needed

Entre 13h30 et 17h30

Massage assis

Avec Guilaine, séance de 10/15 minutes.

4€ / Salle Little Zénith / Sur inscription / Places limitées

Between 4:30pm - 7:30pm / Chinese massage / 6€ / Little Zénith Hall /

Registration needed

17h-18h

Séance de Sophrologie

Avec Audrey

Gratuit / Salle Little Zénith / Sur inscription / Places limitées

5pm - 6pm / Sophrology Session / Free / Little Zénith Hall / Registration needed

18h - 19h15

Séance de Yoga

Avec Carole

Gratuit / Salle Little Zénith / Sur inscription / Places limitées

6pm - 7:15pm / Yoga Session / Free / Little Zénith Hall / Registration needed

JEUDI 10 MARS

THURSDAY 10TH MARCH

9h - 10h

Réveil Musculaire

Au sommet de la télécabine puis dégustation de thé

Gratuit / Haut de le télécabine / Sur inscription / Places limitées

9am / Muscular Awakening / free / up the gondola lift / Registration

needed

9h30 - 10h45

Séance de Yoga

Avec Carole

Gratuit / Salle Little Zénith / Sur inscription / Places limitées

9:30pm - 10:45pm / Yoga session / Free / Little Zénith Hall /

Registration needed

11h-12h

Séance de Sophrologie

Avec Audrey

Gratuit / Salle Little Zénith / Sur inscription / Places limitées

11am - 12pm / Sophrology Session / Free / Little Zénith Hall /

Registration needed

14h - 15h30

Gym douce

Avec Aurore

Gratuit / Salle Little Zénith / Sur inscription / Places limitées

2:30pm - 3:30pm / Soft gym session / Free / Little Zénith Hall /

Registration needed

Entre 16h45 et 19h45

Réflexologie Plantaire

Séance de 15 minutes

4€ / Garderie de Montalbert / Sur inscription / Places limitées

Between 4:45pm - 7:45pm / Foot Reflexology / 4€ / Nursery /

Registration needed



UNE INVITATION À LA DETENTE...

VENDREDI 11 MARS

FRIDAY 11TH MARCH

9h - 10h

Réveil Musculaire

Au sommet de la télécabine puis dégustation de thé

Gratuit / Haut de la télécabine / Sur inscription / Places limitées

9am / Muscular Awakening / free / up of the gondola lift / Registration needed

9h30 - 10h45

Séance de Yoga

Avec Carole

Gratuit / Salle Little Zénith / Sur inscription / places limitées

9:30pm - 10:45pm / Yoga session / Free / Little Zénith Hall / Registration needed

14h - 15h30

Gym douce

Avec Aurore

Gratuit / Salle Little Zénith / Sur inscription / Places limitées

2:30pm - 3:30pm / Soft gym session / Free / Little Zénith Hall / Registration needed

Entre 16h45 et 19h45

Massage chinois

Massage complet et dynamique de l'ensemble du corps.

6€ / Salle Little Zénith

Between 4:30pm - 7:30pm / Chinese massage / 6€ / Little Zénith Hall

17h - 18h

Séance de Sophrologie

Avec Audrey

Gratuit / Salle Little Zénith / Sur inscription / Places limitées

5pm - 6pm / Sophrology Session / Free / Little Zénith Hall / Registration needed

Entre 17h et 20h

Réflexologie Plantaire

Séance de 15 minutes.

4€ / Garderie de Montalbert / Sur inscription / Places limitées

Between 4:45pm - 7:45pm / Foot Reflexology / 4€ / Nursery / Registration needed