



MARRAKECH

spa by CLARINS

CENTRE DE SPORTS



Échappez à la routine de votre univers au rythme effréné pour un endroit plus confidentiel. Faites une pause dans un cadre unique propice à la concentration, prenez soin de vous avant de vous replonger dans la routine quotidienne.

Heures d'ouverture : de 7h00 à 21h00.

Notre centre de sports propose un équipement haut de gamme Technogym, Sissel, dernière génération, à l'ergonomie parfaite pour un travail en toute sécurité.

Escape the frantic pace of your everyday life to enjoy a place of peace and privacy. Take a break in an environment conducive to concentration and take care of yourself before getting back into your daily routine.

Opening Hours: 7am-9pm.

Our sports centre offers high-end, latest generation Technogym and Sissel equipment with the perfect ergonomics for safe workout.

Pour du sur-mesure, différents espaces spécifiques et innovants vous permettent un meilleur enchaînement d'exercices :

ESPACE CARDIO-TRAINING

Pour les adeptes du travail cardio vasculaire, tous nos appareils vous proposent une multitude de programmes adaptés à votre condition physique ou à vos objectifs avec une mesure performante de contrôle de votre rythme cardiaque.

ESPACE MUSCULATION

Pour vous aider à atteindre vos objectifs, des machines de dernière génération, adaptée aux femmes et aux hommes vous permettent de travailler tous les muscles du corps en toute sécurité.

ESPACE KINÉSIS

Pour travailler les muscles superficiels et profonds, le système kinésis permet de travailler les mouvements en totale fluidité. Améliore, force, souplesse et équilibre.

SALLE DE SQUASH

La pratique du squash développe des qualités de résistance: accélérations répétées, intensité souvent maximale, récupération rapide. Il nécessite une bonne condition de base qui s'acquiert par la pratique complémentaire de sports d'endurance.

SALLE DE FRAPPE

Activité cardio-vasculaire répondant à plusieurs objectifs : tonification, perte de poids, rapidité et défoilement !

ESPACE PILÂTES

L'espace Pilâtes à la lumière douce et subtile, permet de s'étirer après l'effort, de travailler au sol ou de faire ses abdominaux.

TENNIS

Quatre courts de tennis, deux mini-terrains pour les enfants. L'utilisation des terrains est gratuite et des leçons payantes sont assurées par notre Pro de tennis.

PISCINE

Envie de nager au soleil couchant ou simplement vous relaxer autour de notre piscine chauffée tout en sirotant un verre au bar à jus, rien ne presse, savourez.

Different specific innovative spaces for personalised training are available to improve your training routine:

CARDIO-TRAINING AREA

For cardiovascular workout, our equipment all offer different programmes that are adapted to your physical condition or to your goals with efficient monitoring systems to control your heart rate.

STRENGTH TRAINING AREA

To help you achieve your goals, latest generation equipment adapted for both women and men will allow you to work the muscles of the body in complete safety.

KINESIS AREA

To work superficial and deep muscles, the Kinesis system allows you to execute all movements smoothly. It improves strength, flexibility and balance.

SQUASH COURT

Playing squash helps improve resistance with repeated bursts of acceleration, intense activity and fast recovery. It requires a good basic physical condition which is acquired through additional practice of endurance sports.

BOXING ROOM

A cardiovascular activity to achieve a number of goals: muscle toning, weight loss, swiftness and unwinding!

PILATES AREA

The Pilates area is bathed in soft and subtle lighting, allowing muscle stretching after physical effort, floor work and abdominal toning.

TENNIS

Four tennis courts and two mini tennis courts for the children. Use of the tennis courts is free of charge and paying lessons with our tennis Pro are also available.

SWIMMING POOL

Enjoy swimming at sunset or simply relax around our heated swimming pool while sipping a drink from the juice bar. There's no hurry, just take your time and savour the moment fully.



LA VIE AU CENTRE DE SPORT

Le centre de sport est un monde de quiétude et de bien être. Par courtoisie envers notre clientèle, nous vous remercions de bien vouloir observer les règles élémentaires affichées dans chacun des espaces du centre. Nous vous rappelons que le centre de sport est bien entendu Strictement non fumeur et que les téléphones portables ne sont pas autorisés.

Heures d'ouvertures

de 7.00h-21h00

Age Requis

L'accès au centre de sport est réservé aux enfants de plus de 14 ans

THE SPORT CENTER WORLD

The atmosphere at the sport center is one of tranquility and well-being. Courteousness towards our clients is appreciated. We thank you beforehand.

May we remind you that the sport center premises are non-smoking areas and that the use of mobile phones is not allowed.

opening hours

from 7.00 am to 9 pm

age requirement

Children are allowed in the sport center as of 14 years old

A CHACUN SON OBJECTIF-COACHING

Après un bilan, nos entraîneurs personnels vous proposeront un programme de renforcement musculaire et cardiovasculaire adapté à vos objectifs et à votre condition physique personnelle.

Séance	30 mn	350 MAD
Séance de	60 mn	500 MAD
Leçon de tennis	60 mn	600 MAD

DISCIPLINES PROPOSÉES :

Musculation au Féminin

Une méthode d'étirements et de tonification musculaire spécialement réservée aux femmes pour raffermir et galber la silhouette.

Musculation au Masculin

Un développement global des masses musculaires pour harmoniser et sculpter le corps.

Bodyweight Training

Renforcez, étirez, tonifiez et musclez votre corps en augmentant votre performance

Yoga

Fusion des traditions ancestrales et modernes, le Yoga tonifie votre corps, vous fait prendre conscience de vos postures et vous amène au Bien Etre.

Les cours comprennent plusieurs niveaux et permettent à chacun de tirer tous les bienfaits du yoga.

Stretching

Séries d'exercices qui consistent à étirer progressivement ses muscles de façon active ou passive dans le but d'apporter élasticité et bien-être à l'ensemble du corps.

Boxe Anglaise

Echauffement, mouvements d'attaques, esquives, directs, crochets...Défoulement garantie !

Danse Orientale

La danse Orientale procure la joie et le plaisir, n'accable pas le corps avec des entraînements difficiles, permet de préserver sa souplesse et la grâce des mouvements.

COACHING TO MEET INDIVIDUAL GOALS

After assessing your physical condition, our personal coaches will recommend you a muscle strengthening and cardiovascular training programme designed with your objectives and personal fitness in mind.

Session of	30mn	350MAD
Session of	60mn	500MAD
Tennis lesson	60mn	500MAD

DISCIPLINES ON OFFER :

Strength Training for Ladies

A method for stretching and muscle toning created specially for women in order to shape and firm your figure.

Strength Training for Men

A comprehensive muscle development programme to harmonise and sculpt your body.

Bodyweight Training

Strengthen, stretch, tone and muscle your body while enhancing your personal performance.

Yoga

Yoga is a combination of ancestral traditions and modernity that tones your body, develops awareness of your postures and guides you on your path to well-being.

The classes include various levels and allow each person to experience the benefits of yoga.

Stretching

This set of exercises consists in gradual stretching of the muscles in an active or passive way in order to restore elasticity and well-being to the entire body.

Boxing

Warm-up, attacking moves, escapes, straight kicks and hooks... Guaranteed fun!

Oriental Dance

Oriental dance brings joy and pleasure, doesn't require heavy training and helps maintain a supple body with grace of movements.



BP 2470 - Km 12 Route d'Amizmiz - Marrakech - Maroc
Tel : +212 (0) 5 24 48 78 00 | Fax : +212 (0) 5 24 48 78 01 | Email : info@royalpalm-marrakech.com
domaineroyalpalm.com | royalpalm-marrakech.com