

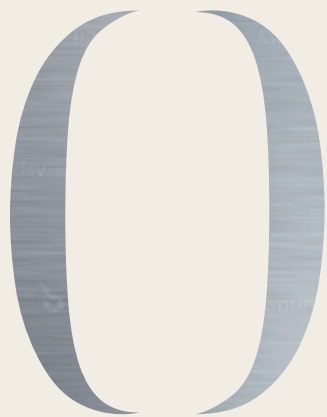
PARK LIFE

ALAROBIA

PARK LIFE

ALAROBIA

- 0 INTRODUCTION p 4
- 1 REMISE EN FORME p 5
- 2 PISCINES & ACTIVITÉS AQUATIQUES p 8
- 3 TENNIS, SQUASH & BASKET p 10
- 4 LE BOUDOIR p 11
- 5 RÉHARMONISATION DU CORPS ET DE L'ESPRIT p 12
- 6 FRUIT'HERAPY p 13



INTRODUCTION

Bienvenue à PARK LIFE, un espace de plus de 5 000 m² consacré à la remise en forme, à la détente et au bien-être .

Situé dans le complexe PARK Alarobia, ce lieu privilégié, unique à Tananarive, vous accueille toute l'année.

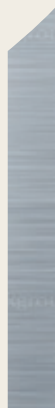
Détente, sport et plaisir des sens se conjuguent pour des instants de pur bonheur.

Chaque espace, chaque détail, concentre l'esprit d'un lieu hors du temps mêlant perfection et douceur de vivre. Oubliez les contraintes de l'extérieur. Faites quelques brasses dans nos splendides piscines. Suivez un programme de remise en forme personnalisé. Ou détendez-vous tout simplement dans un cadre exceptionnel.

PARK LIFE maîtrise l'art du bien-être.

Découvrez un espace *hors du temps* pour des moments d'exception.

A vous de vivre des instants *uniques*, magiques.



REMISE EN FORME

*Espace fitness et coaching,
espace musculation et cardio-training*

Se fixer un objectif. L'atteindre. Le dépasser et se surpasser, en force, en puissance, en vitesse, ou préférer un doux réveil musculaire.

Saluer le soleil avec un maître yogi, tester nos divers cours de remise en forme, expérimenter de nouvelles disciplines de renforcement ou repousser ses limites. Profiter de l'émulation à plusieurs en cours collectifs, ou opter pour un suivi personnalisé.

PARK LIFE dispose d'experts pour un *coaching à la carte*, selon vos souhaits et vos besoins.

Votre bien-être, notre savoir-faire.

Renforcement

BIKINI (Silhouette)

Renforcement musculaire concentré sur les abdominaux et le bas du corps.

BODY PUMP

Travail de tous les muscles du corps à l'aide d'une barre et des poids.

CX WORKS

Renforce et tonifie le centre du corps, améliore la force fonctionnelle et l'équilibre, tout en vous aidant à prévenir les blessures.

KETTLE PARK

Renforce intégralement le corps à l'aide d'un kettle.

Cardio

BODY ATTACK

Cours de cardio ludique et varié: Course à pieds, Abdos, Intervalles training, Pompes, Pliométrie, Sprints, Aérobic. Tout y est concentré pour un maximum de résultats.

CROSS TRAINING

Combinaison d'exercices cardio et de renforcement musculaire (Kettle, TRX, Wall ball, Slam ball, etc...).

LESMILLS SPRINT

Cours de cycling de 30 mns à haute intensité d'intervalle training, avec des phases de travail intenses et des récupérations complètes.

RPM

Cours de cycling en salle au rythme de musiques entraînantes.

ZUMBA

Mélange subtil de danse et renforcement musculaire sur fond de musiques latines.

Assouplissements

YOGA

« Un esprit sain dans un corps sain. »

Sports de combat

CAPOEIRA

Art martial afro-brésilien qui puise ses racines dans des méthodes de combat et des danses.

KICK BOXING

Sport de combat au cours duquel deux adversaires s'affrontent à coups de poing et de pied, selon des règles précises.

KARATÉ

Sport de combat d'origine japonaise, consistant à toucher l'adversaire, sans établir un corps à corps, grâce à des coups portés avec le tranchant de la main, le coude, le genou et le pied, dans des attaques circulaires ou directes.

PISCINES & ACTIVITÉS AQUATIQUES



Sous la verrière, entre le bleu du ciel et le bleu de la mosaïque, immergez-vous dans l'eau chauffée et dénouez vos muscles. Ou changez de rythme en faisant quelques longueurs, en suivant un cours d'aquapalming ou d'aquabiking.

A l'extérieur, un véritable havre de paix, installez-vous sur une chaise longue, un verre à la main, et relaxez-vous.

Aquapalming

Cette discipline tonique et complète est parfaite pour retrouver des abdos et des fessiers en béton. Plus les palmes sont courtes, plus on travaille ! Selon son niveau d'endurance et de forme, on palme de 30 à 45 min, en musique et en groupe, et en alternant rythmes et consignes du maître nageur.

Aquagym

Combinaison de cours de fitness dans l'eau (Renforcement musculaire, Aquapalming, etc...).

Aquajogging

Aquajogging, qui par définition veut dire courir dans l'eau, est un excellent moyen de maintenir sa condition physique et cardiovasculaire. Principal avantage : pouvoir s'entraîner sans choc. Une méthode qui est de plus en plus utilisée pour compléter un entraînement classique.

Aquabiking

Le principe de l'Aquabiking est de pédaler sur un vélo dans l'eau sans que celui-ci ne se déplace et surtout sans choc articulaire ! En pratiquant régulièrement l'Aquabiking vous allez augmenter votre aisance cardio-respiratoire, et retrouver une peau plus ferme.



TENNIS, SQUASH & BASKET

Praticable toute l'année, laissez-vous tenter par le squash indoor. Notre court sécurisé à haut degré de technicité est le cadre idéal pour laisser exprimer votre énergie.

Ou préférez les échanges au tennis sur notre terrain extérieur en terre battue, conçu pour que vos performances sportives soient autant de moments de plaisir à partager.

Pour les amateurs de Basket, une raquette est équipée pour marquer quelques paniers.

LE BOUDOIR



Après une séance de sport et avant d'attaquer la journée ou la soirée, faites une pause quelques instants dans notre boudoir, ouvert tous les jours, pour vous faire choyer par nos professionnels de coiffure et de beauté.

Beauté des mains

Un rituel expert, une mise en beauté des ongles. Ce soin met en valeur et traite la beauté de l'ongle naturel.

Soin intense des pieds

Le pied est le miroir du corps. En prendre soin, c'est toucher au bien-être du corps tout entier. Une expérience complète pour la détente et la beauté des pieds, du talon jusqu'aux orteils. Perfection jusqu'au bout des ongles.



RÉHARMONISATION DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Espace détente, sauna et hammam

L'art du lâcher prise. Tout est pensé pour une détente absolue, une déconnection de l'extérieur. Confidentiel comme un lieu secret, entrez en immersion dans une bulle de relaxation et de sérénité.



FRUIT'HERAPY

Le juice bar

Dans un cadre exceptionnel, savourez nos délicieux jus de fruits et de légumes. Vertus apaisantes, detox ou tonifiantes. Appréciez la variété et la qualité des produits locaux.

Goûtez des recettes originales, bio et 100% naturelles, conçues à la demande à partir de fruits et de légumes frais.

Apothéose après l'effort, ou pour se retrouver entre amis, rien n'est plus précieux que ces moments partagés.

P A R K L I F E

Vous accueille du Lundi au Vendredi,
de 06h00 à 21h00
Et les Week-Ends,
de 07h00 à 20h00

Le **B O U D O I R**

De 09h00 à 19h00
(7 jours / 7)

Le **J U I C E B A R**

De 07h30 à 18h30
(7 jours / 7)

**P A R K L I F E
A L A R O B I A**

Enceinte Park Alarobia
T + 261 34 49 006 60
www.parklife.mg