

THE
VIEW
FITNESS



FITNESS

1 - 6



YOGA & MEDITATION

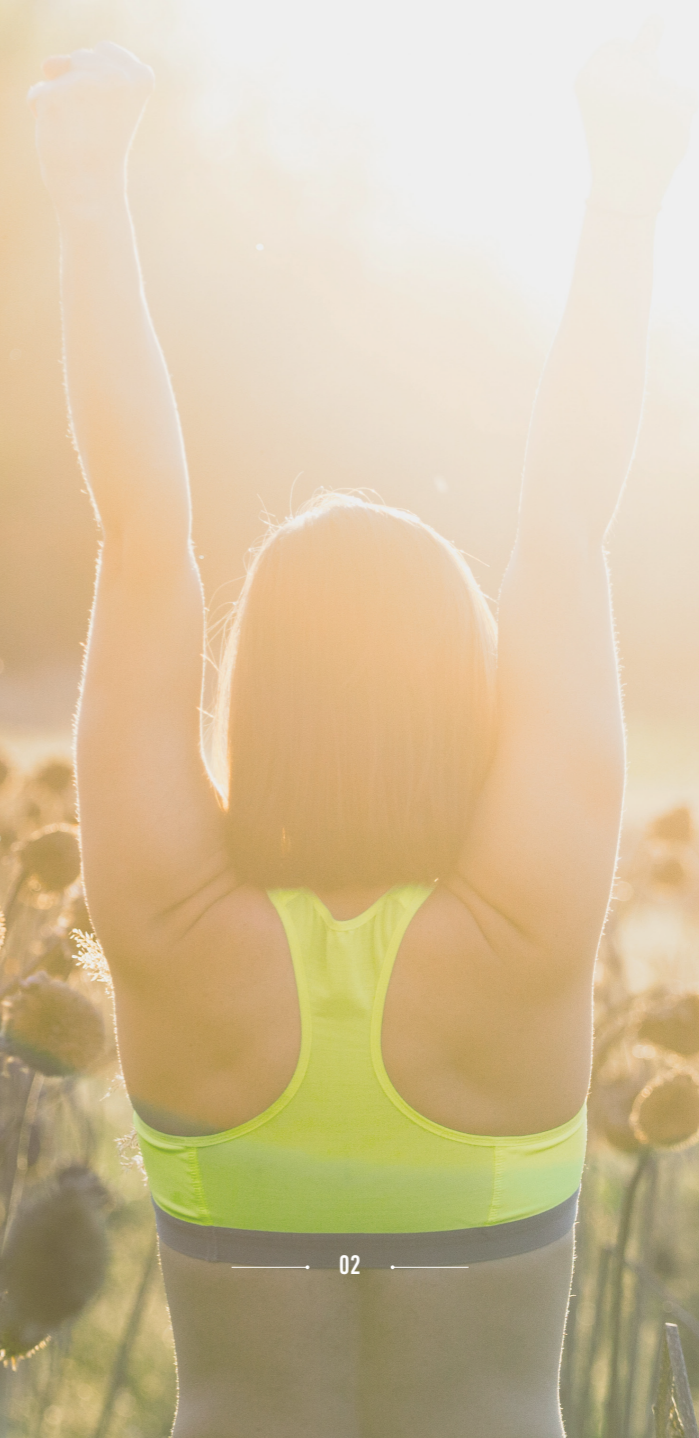
7 - 14

Le centre de remise en forme est équipé de matériel à la pointe de la technologie axée sur les résultats pour vous permettre d'atteindre vos objectifs de bien-être. Notre équipe de professionnels dévoués remplit tous les critères d'expertise, d'expérience et de niveau de forme physique requis au cœur d'un environnement somptueux dédié au bien-être.

The fitness center is equipped with state-of-the-art, results-oriented equipment to help you achieve your wellness goals. Our dedicated team of professionals meets all the criteria of expertise, experience and fitness level required in a sumptuous environment dedicated to wellness.



FITNESS



ÉTIREMENT ASSISTÉ

Après toute séance de fitness ou de bien-être, il est important de s'étirer et de se détendre. Notre équipe de spécialistes a développé une combinaison unique d'étirements pour vous revitaliser à la fin de vos séances d'entraînement. Recevez un étirement personnalisé par notre professionnel fitness et bien-être pour vous aider à gagner en souplesse et soulager les crampes et douleurs musculaires.

After any fitness or wellness session, it is important to stretch and relax. Our team of specialists has developed a unique combination of stretches to revitalize you at the end of your workouts. Receive a personalized stretch from our fitness and wellness professional to help you gain flexibility and relieve muscle cramps and pain.

Durée : 40 minutes

Prix : 300 MAD

COURS D'ENTRAÎNEMENT PARTICULIER

Que votre objectif soit d'améliorer votre condition physique et votre bien-être, d'améliorer votre endurance ou d'obtenir des conseils pour un changement de mode de vie, nos instructeurs spécialisés s'entraîneront avec vous pour vous montrer les exercices appropriés à travailler afin d'obtenir des résultats optimaux et vous aider à atteindre vos objectifs. Tout entraînement particulier sera sur-mesure pour satisfaire vos besoins en matière de sport et de bien-être.

Whether your goal is to improve your fitness and wellness, improve your endurance, or get advice on a lifestyle change, our expert instructors will train with you to show you the appropriate exercises to work on for optimal results and help you reach your goals. Any particular workout will be tailored to meet your sport and wellness needs.

Durée : 60 minutes

Prix : 400 MAD



COURS DE BOXE

Ce cours combine trois objectifs : la technique (agilité et coordination), le physique (force et vitesse) et le cardio (endurance et résistance). Combinant travail de fond et travail de haute intensité, ce cours de boxe est idéal pour les personnes souhaitant améliorer leur technique tout en brûlant un maximum de calories.

This class combines three objectives : technique (agility and coordination), physical (strength and speed) and cardio (endurance and stamina). Combining hard work and high intensity work, this boxing class is ideal for those who want to improve their technique while burning a maximum of calories.

Durée : 60 minutes

Prix : 600 MAD

AQUAFIT

Cours gratuit pour les clients in-house et les abonnés fitness

Un moyen très amusant de pratiquer des exercices dans l'eau. Il existe différents cours dépendant de vos objectifs et de votre niveau. L'aqua fitness équivaut à tous les autres cours de fitness, mais se pratique dans l'eau. Il comprend des séances d'entraînement par intervalles, du cardio et de la musculation. Le plus de cette pratique est que chaque mouvement est amplifié par la pression de l'eau, tout en protégeant les articulations. L'aqua fitness induit une hydrothérapie par le mouvement qui aide à améliorer la circulation sanguine et la qualité de la peau. Un sport extrêmement gratifiant et avec des effets relaxants une fois le cours terminé.

A very fun way to practice exercises in the water. There are different classes depending on your goals and level. Aqua fitness is like any other fitness class, but it is done in the water. It includes interval training, cardio and strength training. The advantage of this practice is that each movement is amplified by the pressure of water, while protecting the joints. Aqua fitness induces hydrotherapy through movement which helps to improve blood circulation and skin quality. An extremely rewarding sport with relaxing effects once the class is over.

Durée : 60 minutes

Prix : 250 MAD



MAT PILATES / FIT BALL PILATES

Série d'exercices de la méthode Pilâtes à réaliser soit sur un tapis pour une séance de Mat Pilâtes, soit avec une Fit Ball pour une séance de Fit Ball Pilâtes.

Series of Pilates exercises to be performed either on a mat for a Mat Pilates session or with a Fit Ball for a Fit Ball Pilates session.

Durée : 60 minutes

Prix : 800 MAD



COURS DE YOGA PRIVÉ
PRIVATE YOGA COURSE

60 min/550 MAD

COURS DE YOGA COLLECTIF
PRIVATE YOGA COURSE

60 min/350 MAD (par pax)

COURS DE YOGA SEMI-PRIVÉ
(POUR 2 À 4 PERSONNES)
SEMI-PRIVATE YOGA CLASS (FOR 2 TO 4 PEOPLE)

60 min/450 MAD (par pax)



Éveillez vos sens intérieurs avec cette ancienne pratique Indienne de l'esprit, du corps et de l'âme. Notre professeur de yoga personnalise vos sessions à travers un enchaînement de poses pour vous nettoyer, purifier et énergiser. La puissance de la respiration aide à la méditation et à l'autoréflexion, tout en parvenant à la conscience du corps, à l'équilibre et au contrôle musculaire résultant d'un conditionnement physique très holistique et à un sentiment de calme.

Les cours de yoga personnalisés avec notre instructeur vous assurent de recevoir le meilleur de chaque session. Des cours de yoga collectifs pour tous les niveaux sont également disponibles dans notre studio ou à l'extérieur tout au long de la semaine.

Awaken your inner senses with this ancient Indian practice of mind, body and soul. Our yoga teacher personalizes your sessions through a sequence of poses to cleanse, purify and energize you. The power of the breath aids in meditation and self-reflection, while achieving body awareness, balance and muscle control resulting in a very holistic physical conditioning and sense of calm.

Personalized yoga classes with our instructor ensure that you get the most out of each session. Group yoga classes for all levels are also available in our studio or off-site throughout the week.

VINYASA YOGA

Peut se traduire par « respirer en mouvement » est un style dynamique d'Hatha Yoga qui synchronise des postures physiques, ou asanas, avec des inhalations et des expirations, créant un rythme interne stable pour la pratique. Les cours de yoga en mouvement ont tendance à être plus énergiques et aérobiques, et les cours peuvent se faire sur une grande variété de musique et de thèmes.

Can be translated as "breathing in motion" is a dynamic style of Hatha Yoga that synchronizes physical postures, or asanas, with inhalations and exhalations, creating a steady internal rhythm for the practice. Moving yoga classes tend to be more energetic and aerobic, and classes can be done to a wide variety of music and themes.



HATHA YOGA

Est une pratique fluide et gracieuse qui renforce le corps et fait circuler l'énergie tout en le tonifiant et le relaxant.

Is a flowing and graceful practice that strengthens the body and circulates energy while toning and relaxing.

NIDRA YOGA

Ou le yoga du sommeil est une forme de méditation guidée, une relaxation sans effort, dont la pratique attire l'attention sur soi-même et apprend à naviguer entre des états de veille et de sommeil, jusqu'à ce que le corps trouve son état d'équilibre naturel ou d'homéostasie, un état de conscience bien heureux.

Or sleep yoga is a form of guided meditation, an effortless relaxation, whose practice draws attention to oneself and teaches one to navigate between states of wakefulness and sleep, until the body finds its natural state of equilibrium or homeostasis, a blissful state of awareness.

YIN YOGA

Est un style lent de yoga, incorporant les principes de la médecine chinoise, avec des asanas qui sont tenus pendant plus longtemps que dans les autres styles de yoga. Yin Yoga applique un stress modéré aux tissus conjonctifs du corps, les tendons, le fascia et les ligaments, dans le but d'augmenter la circulation dans les articulations et d'améliorer la flexibilité. C'est une approche plus méditative du yoga.

Is a slow style of yoga, incorporating the principles of Chinese medicine, with asanas that are held for longer periods of time than in other styles of yoga. Yin Yoga applies moderate stress to the body's connective tissues, tendons, fascia and ligaments, in order to increase circulation in the joints and improve flexibility. It is a more meditative approach to yoga.

MÉDITATION

Explorez les manières complexes dont la méditation, le mouvement et la respiration invitent à une connexion plus profonde avec le corps physique, l'esprit et l'âme. Avec des instructions guidées, pratiquez des mouvements doux, s'adaptant à la respiration, tout en apaisant l'esprit.

Explore the intricate ways in which meditation, movement and breathing invite a deeper connection with the physical body, mind and spirit. With guided instruction, practice gentle, breath-friendly movements while calming the mind.

CONDITION GÉNÉRALES

HOW TO SPA

AGE REQUIS

L'accès au spa, y compris aux vestiaires, aux cabines de soins, aux équipements chauffés et à la salle de sport, est réservé aux personnes âgées de plus de 16 ans.

AGE POLICY

Access to the spa including the changing facilities, treatment rooms, heat experiences and gym is restricted to over 16's.

RÉSERVATION

Contactez l'équipe en charge des réservations au spa pour programmer votre soin : elle se fera une joie de vous guider dans le choix du traitement répondant à vos attentes. Nous vous conseillons de prendre rendez-vous à l'avance pour être sûr d'avoir accès à l'horaire et au service de votre choix.

SCHEDULING AN APPOINTMENT

To schedule an appointment for your perfect treatment, please contact our spa reservations team who will be able to guide you to the right choice. To ensure your preferred time and service is available we recommend you book in advance.

POLITIQUE D'ANNULATION

Les clients annulant leur traitement moins de 24 heures avant l'horaire du rendez-vous se verront facturer l'intégralité du service. Tout retard affectera la durée du traitement programmé.

CANCELLATION POLICY

A 100% charge will be incurred for any treatment not cancelled at least 24 hours prior to your scheduled time. Late arrival will shorten your treatment time.

ÉTAT DE SANTÉ

Au moment de la réservation, veuillez nous signaler toute maladie, allergie ou blessure susceptible de modifier votre choix de traitement.

HEALTH CONDITIONS

Kindly advise us of any health conditions, allergies or injuries which could affect your choice of treatment when making your spa reservation.

SAVOIR-VIVRE

L'ambiance du spa est dédiée à la relaxation et à la sérénité. Nous vous prions de respecter la confidentialité et la tranquillité de tous les clients du spa. Les téléphones portables et les appareils photo ne sont pas acceptés dans l'enceinte du spa. Il est également interdit de consommer de l'alcool et de fumer.

SPA ETIQUETTE

Our spa environment is one of relaxation and tranquility. Please respect all spa guests' right to privacy and serenity. Considering this, the spa is a mobile phone, camera, alcohol, and smoke-free zone.

ARRIVÉE AU SPA

Nous vous recommandons d'arriver avec suffisamment d'avance à votre rendez-vous pour pouvoir remplir un formulaire de consultation spa, pour avoir le temps de vous changer, de vous détendre et de profiter des équipements du spa. Tout retard affectera la durée du traitement programmé.

Pour votre confort, le spa met à votre disposition des draps de bain, des peignoirs et des sandales de luxe ainsi que des produits d'accueil.

ARRIVAL TIME

Please allow sufficient time before your treatment to complete a spa consultation form and/or health questionnaire. We recommend you arrive up to one hour in advance of your treatment so that you can change, relax, and enjoy the spa facilities. Please be advised that late arrivals will result in a reduction of treatment time.

The spa will provide luxurious towels, robes and slippers and any amenities required for use during your spa visit.

FEMMES ENCEINTES

Nous avons spécialement conçu des traitements pour les femmes enceintes ou allaitantes. L'équipe de notre spa vous guidera dans la sélection des soins les mieux adaptés pendant cette période particulière.

PREGNANCY

We have specially designed treatments for expectant women or nursing mothers. Please allow our spa team to guide you in selecting which treatments are most suitable during this special time.

OBJETS DE VALEUR

Le spa décline toute responsabilité en cas de perte d'objets de valeur et de bijoux pendant votre visite. Veuillez garder tous les objets de valeur dans votre casier.

VALUABLES

The spa accepts no responsibility for loss of valuables and jewelry at any time on the spa premises.

ÉQUIPEMENTS ET ACCÈS AU SPA

La consommation d'alcool et de tabac est strictement interdite. Il faut porter des vêtements appropriés pendant les entraînements et des chaussures de sport sont requises au centre de remise en forme.

SPA FACILITIES AND ACCESS

The consumption of alcohol and tobacco is strictly prohibited. Appropriate clothing should be worn during workouts and sports shoes are required at the fitness center.

SOINS A DOMICILE

Pour prolonger votre expérience bien-être chez vous, la plupart des produits spas utilisés dans les soins sont en vente à la réception du spa.

HEMOCARE

To continue your spa experience at home, most products used in our treatments are available to buy at reception.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Les produits non ouverts peuvent être échangés dans les dix jours suivant l'achat s'ils sont présentés avec le reçu original. Aucun remboursement en espèces ou par carte de crédit ne sera traité.

REFUND POLICY

Unopened products can be exchanged within ten days of purchase if presented with the original receipt. No cash or credit card refunds will be processed.

RESERVATION GROUPE

Vous pouvez obtenir des informations sur les forfaits de groupe en contactant le Spa The View Agadir au +212 5 28 29 40 15 ou par courriel à amayasp@theviewhotels.com.

GROUP BOOKING

You can obtain information on group packages by contacting The View Agadir Spa at +212 5 28 29 40 15 or by email at amayasp@theviewhotels.com.

CARTES CADEAU

C'est le cadeau idéal pour faire plaisir à ceux que vous aimez. Contactez l'équipe en charge des réservations spa pour en savoir plus

GIFT CARDS

It is the perfect gift to please those you love. Contact the spa reservations team for more information.

PRIX

Tous les prix sont mentionnés en DIRHAM MAROCAIN et susceptibles d'être modifiés à tout moment. Le service n'est pas inclus et les pourboires sont laissés à votre discrétion.

PRICES

All prices are quoted in MOROCCAN DIRHAM and are subject to change at any time. Gratuities are not included and are welcomed at your discretion.

HORAIRES D'OUVERTURE

OPENING HOURS

CENTRE DE REMISE EN FORME :

Ouvert tous les jours: 7h – 22h

Coach disponible: 7h - 10h / 16h30 - 22h

Surveillance caméra et sécurité 24h/24h

SOINS SPA

Tous les jours 9h – 21h

FITNESS CENTER :

Open daily: 7am - 10pm

Coach available: 7am - 10am / 4.30pm - 10pm

Camera surveillance and 24 - hour security

SPA TREATMENTS

Everyday 9am – 9pm