



Envie de réveiller votre forme et de vous challenger ? Boot Camp Nescens

Un environnement naturel exceptionnel

L'environnement de La Réserve Ramatuelle favorise un bien-être profond, parfois oublié depuis longtemps. La vision de la mer, la douceur de l'air du Sud, la beauté irréaliste du lieu, la nature omniprésente, tous les éléments essentiels sont réunis pour savourer le bonheur presque organique de vous sentir en parfaite affinité avec le monde. Un autre monde...

Un programme alliant marche sportive, nutrition et soins

Dans ce cadre hors du commun, le Boot Camp Nescens vous propose une prise en charge globale avec un programme alliant la marche sportive (de type « Nordic Walking »), aux soins du spa et aux bienfaits d'une cuisine méditerranéenne légère et équilibrée, déclinée par notre chef étoilé.

Un programme personnalisé grâce à un bilan santé

Un bilan pour évaluer votre aptitude physique et votre capital ostéo-articulaire ainsi qu'un bilan nutritionnel sont réalisés par notre médecin conseil en début de séjour afin de déterminer un programme personnalisé adapté à votre objectif.

Une journée Boot Camp Nescens type

- Eveil musculaire personnalisé
- Petit déjeuner adapté à l'effort à venir
- Marche de 3 heures avec un coach sportif dans l'arrière-pays et sur le sentier du littoral. Plusieurs parcours de 10 à 20 kilomètres avec des niveaux de difficulté variable.
- Déjeuner diététique personnalisé au restaurant La Voile
- Pause détente à l'ombre d'un parasol au bord de la piscine ou sur la terrasse de votre chambre
- Programme de soins au spa : balnéothérapie, gommage, enveloppement, douche à jet, massage corps better-aging...
- Dîner diététique personnalisé au restaurant La Voile

Prix en pension complète hors boissons avec hébergement, à partir de	3 jours / 4 nuits	6 jours / 7 nuits
Pour 1 personne en chambre single	4 700 €	8 400 €
Pour 2 personnes en chambre double	6 600 €	11 900 €

De avril à octobre, hors juillet et août - Dates sur demande. Possibilité de prolonger la durée du Boot Camp Nescens - Prix sur demande.

la réserve
HOTEL, SPA AND VILLAS
RAMATUELLE