

# WELLNESS CLASSES

Discover the harmony of fitness and wellness with Sense, A Rosewood Spa, offering a spacious environment dedicated to your wellbeing. Our invigorating classes, group or private, led by professional instructors focus on re-energizing the body with a mix of relaxation, fitness, and pilates (sessions of 45 minutes or longer).



## RISE UP TRAMPO (CARDIO)

Start your day with energy thanks to our 45-minute cardio trampoline class. A dynamic and stimulating workout designed to boost your vitality from the very beginning of the day. Set to upbeat music, flow through a series of movements to raise your heart rate, improve your endurance, and clear your mind. All of this in an exceptional setting, connecting with nature right on our beach.

*Commencez votre journée avec énergie grâce à notre cours de trampoline cardio de 45 minutes. Un entraînement dynamique et stimulant conçu pour booster votre vitalité dès le matin. Au rythme d'une musique entraînante, enchaînez les mouvements pour élever votre cardio, améliorer votre endurance et libérer votre esprit. Le tout dans un cadre exceptionnel, en connexion avec la nature, sur notre plage.*

## YOGALATES

A dynamic mix of Yoga and Pilates to strengthen the core, followed by gentle stretches to soften the body.

*Mélange dynamique de Yoga et Pilates pour renforcer le gainage corporel, suivi de mouvements doux pour étirer et assouplir le corps.*

## AQUAGYM

Join us for a dynamic aqua fitness class held in our outdoor spa pool. You will find the perfect mix of energy, fun, and wellness. Set in a refreshing natural environment, this music-driven session offers effective movements to tone the entire body, boost circulation, and build endurance.

Open to all levels, it is the ideal class to get moving, strengthen your body, and leave feeling recharged and uplifted. In the water, fitness becomes light, powerful and fun!

*Rejoignez-nous pour un cours d'aquagym tonique dans notre piscine du Spa, alliant dynamisme, plaisir et bien-être. Cette séance en musique vous propose un enchaînement de mouvements efficaces pour tonifier l'ensemble du corps, stimuler la circulation et améliorer l'endurance. Accessible à tous, ce cours est idéal pour se dépenser, renforcer sa silhouette et repartir avec une bonne dose d'énergie positive. L'eau devient votre meilleure alliée forme et fun!*

## YOGA RESTORATIVE & NIDRA

Gentle yoga with slow movement and long hold combining with breath awareness. Helping you unwind body and mind. Following with a guided meditation for a deep state of relaxation, that will help you reduce stress, anxiety and enhance your sleep.

*Pratique douce avec des mouvements lents et des postures maintenues longuement alliant la respiration. Visant détendre complètement corps et esprit. Suivi d'une méditation guidée permettant d'atteindre un état profond de relaxation, libérant le corps et l'esprit pour réduire le stress, apaiser les tensions et améliorer le sommeil.*

## PILATES

Re-alignment of the body posture reinforce core and deep muscle with help of exercise perform with control connecting mind and body.

*Rééquilibre de l'alignement postural du corps et renforcement des muscles profonds à l'aide d'exercice effectué avec contrôle du mouvement, connectant corps et esprit.*

## ST. BARTH BODY WORKOUT

Challenge yourself with a full body training with cardio and weight. All designed to make you sweat and tonified your body.

*Mettez-vous au défi avec un entraînement qui travaille le corps entier avec des exercices cardio et poids. Conçu pour vous faire transpirer et tonifier votre corps.*

FOR MORE INFORMATION OR TO MAKE RESERVATION, PLEASE CONTACT OUR SENSE SPA TEAM.



# WELLNESS CLASSES SCHEDULE

| DURÉE 60<br>MINUTES    | 08H15  | 17H30                     |
|------------------------|--|---------------------------|
| WEDNESDAY/<br>MERCREDI | AQUAGYM<br>45 MIN                            | YOGALATES                 |
| THURSDAY/JEUDI         | FLOW STRETCH                                 | YOGA RESTORATIVE + NIDRA  |
| FRIDAY/VENDREDI        | VINYASA                                      | PILATES MAT WORK          |
| SATURDAY/SAMEDI        | ST. BARTH BODY WORKOUT                       | CANDLELIGHT YOGA<br>17h45 |
| SUNDAY/DIMANCHE        | RISE UP TRAMPO<br>TRAMPOLINE - CARDIO 45 MIN | L.A.B                     |

Les cours de bien être sont soumis à des frais de 30 €. Réservation requise 24 h à l'avance.  
*Wellness classes are subject to a €30 fee. Reservations required 24hr in advance as space is limited*

Pour plus d'informations ou pour effectuer une réservation, veuillez contacter notre équipe du Sense Spa.  
*For more information or to make a reservation, please contact our Sense Spa team.*

E: [leguanahani.sensespa@rosewoodhotels.com](mailto:leguanahani.sensespa@rosewoodhotels.com)  
T: +590 590 52 90 02 - Extension: 4620 (for in house guest)