RETRAITE URBAINE MOLITOR X KALON

du 24 au 26 septembre

Molitor s'associe à Kalon pour proposer sa première retraite urbaine. Deux jours pour se détendre, prendre soin de soi, s'amuser, profiter entre ami.e.s, découvrir Molitor... Tout simplement se faire du bien en plein Paris !

PROGRAMME

Vendredi 24 septembre :

16h- 18h : Arrivée à Molitor
18h : Cours de bienvenue : cardio barre et mini yoga stretch par Emma R
19h ; Apéro d'accueil
20h : Dîner

Samedi 25 septembre :

Petit déjeuner libre
10h : Kalon Cardio Barre par Emma R
10h45 : Ballet Yoga Flow par Emma R
12h30 : Déjeuner préparé par le Chef Martin Simolka
14h30 – 18H30 temps libre pour profiter des bassins, faire une balade dans les Serres d'Auteuil, lire un bon livre, déconnecter...
17h30 option : visite des cabines par Sylvia, Directrice Artistique de Molitor
18h30 : Yin Yoga par Emma R
20h : Dîner par le Chef Martin Simolka

Dimanche 26 septembre :

Petit déjeuner libre
10h : M'Paddle sur l'eau (renforcement des muscles profonds sur un matelas flottant)
11H00 : Pilates par Emma
12h30 : Déjeuner préparé par le Chef Martin Simolka
14h00 : Danse par Mickael Lafon, danseur à l'Opéra de Paris
15h : Stretch par Emma
16h Goûter par le Chef Pâtissier Benoît Gressent
17h : Départ

Pour toute demande de réservation H7326-RE@ACCORCOM
Demande presse : communication@mltr.fr