

SPA ACTIVITY SCHEDULE

MONDAY

08H30 - 09H15

17H00 - 18H00

17H00 - 18H00

Breathing Exercises

Hatha Yoga

Evening Walk

TUESDAY

08H30 - 09H15

11H00 - 12H00

15H30 - 16H30

17H00 - 18H00

Stretching

Body Toning Workout

T'ai Chi - Arthritis and
Musculoskeletal

T'ai Chi - Yang Style

WEDNESDAY

08H30 - 09H15

08H30 - 09H15

15H30 - 16H30

Morning Jog

Hatha Yoga

Relaxation Technique

THURSDAY

08H30 - 09H15

17H00 - 18H00

17H00 - 18H00

Breathing Exercises

Meditation

Evening Walk

FRIDAY

11H00 - 12H00

15H30 - 16H30

17H00 - 18H00

17H00 - 18H00

Body Toning Workout

T'ai Chi - Arthritis and
Musculoskeletal

T'ai Chi - Yang Style

Evening Jog

SATURDAY

08H30 - 09H15

Stretching or Hatha Yoga

SUNDAY

08H30 - 09H15

Body Toning Workout or
T'ai Chi - Yang Style

Please note that days and times are subject to change,
depending on availability of tutors.

Please contact The Oberoi Spa on extension 3500
for a reservation.



The Oberoi

MAURITIUS

LE CALENDRIER DES ACTIVITÉS DU SPA

LUNDI

08H30 - 09H15
17H00 - 18H00
17H00 - 18H00

Exercices de respiration
Yoga Hatha
Balade à pied

MARDI

08H30 - 09H15
11H00 - 12H00
15H30 - 16H30
17H00 - 18H00

Stretching
Exercices de tonification du corps
T'ai Chi - Arthrite et
musculo-squelettique
T'ai Chi - Style Yang

MERCREDI

08H30 - 09H15
08H30 - 09H15
15H30 - 16H30

Jogging
Yoga Hatha
Technique de relaxation

JEUDI

08H30 - 09H15
17H00 - 18H00
17H00 - 18H00

Exercices de respiration
Meditation
Balade à pied

VENDREDI

11H00 - 12H00
15H30 - 16H30
17H00 - 18H00
17H00 - 18H00

Exercices de tonification du corps
T'ai Chi - Arthrite et
musculo-squelettique
T'ai Chi - Style Yang
Jogging

SAMEDI

08H30 - 09H15

Stretching ou Yoga Hatha

DIMANCHE

08H30 - 09H15

Exercices de tonification du corps
ou T'ai Chi - Style Yang

Veillez noter que les jours et horaires sont sujets à des modifications, dépendant de la disponibilité des moniteurs.

Veillez contacter le Spa de l'Oberoi au poste 3500 pour une réservation.



The Oberoi

MAURITIUS