



MARADIVA

VILLAS RESORT & SPA | MAURITIUS

**A GUIDE TO OUR LEISURE ACTIVITIES
UN APERÇU DES ACTIVITÉS PENDANT VOTRE SÉJOUR**



EST. 1928
THE LEADING HOTELS
OF THE WORLD

A variety of land and water sport activities are available at Maradiva Villas Resort & Spa for our guests' enjoyment. Some activities are included whereas others can be organized at a nominal charge.

Une gamme d'activités nautiques et terrestres sont disponibles au Maradiva Villas Resort & Spa pour votre bien être. Certaines sont offertes alors que d'autres peuvent être organisés moyennant un supplément.

LIST OF COMPLIMENTARY ACTIVITIES LISTE DES ACTIVITÉS GRATUITES:

LAND ACTIVITIES / ACTIVITÉS TERRESTRES:

Floodlit tennis court / *Courts de tennis éclairés*

Table tennis / *Tennis de table*

Bicycle / *Vélos* (for 3 hours / pour 3 heures)

AQUA GYM

09h30 Every Tuesdays and Fridays /
les mardis et les vendredis

17h00 Every Mondays, Wednesdays,
Thursdays and Saturdays / les lundis,
les mercredis, les jeudis et les samedis

Meeting Place: Main Pool /

Rendez-vous: Piscine principale

Duration / *Durée*: 45 Minutes

Booking is required 24hrs in advance as per availability. Please call the spa on EXT 1625.

Une réservation 24 heures à l'avance est requise. Veuillez contacter le Spa au 1625.



BEACH JOGGING / JOGGING SUR LA PLAGE

08h30 Every Mondays & Thursdays /
les lundis et les jeudis

Duration: 45 mins, approximate distance covered 2.5 kilometres to & fro.

Durée: 45 mins, distance parcourue approximative 2,5 kilomètres aller-retour.



FITNESS SESSIONS / SÉANCES DE REMISE EN FORME

Full body workout / Remise en forme complète du corps

One single session of workout to target all the major muscle groups in the body / Une seule séance d'entraînement pour cibler tous les principaux groupes musculaires du corps

9h30 Every Sundays / les dimanches , 17h30 Every Tuesdays / les mardis

Boot camp / Entraînement intensif

Functional training with high intensity / Entraînement à haute intensité

12h00 Every Wednesdays / les mercredis

17h30 Every Fridays / les mercredis

HIIT Session (High intensity interval training) / Entraînement à l'intervalle de haute intensité

An aerobic training with explosive variations and short active recovery in between

Une session d'aérobic intensive suivie d'une courte récupération

08h30 Every Fridays / les vendredis

Core strengthening / Core training

Working out your core muscles, for a stronger muscle groups and better mobility

Travaillez vos muscles pour renforcer une meilleure flexibilité

09h30 Every Saturdays / les samedis

12h00 Every Mondays / les lundis

Circuit Session / Circuit d'entraînement

High frequency training adapted to target more than one muscle groups

Entraînement à haute intensité destiné pour l'ensemble musculaire

08h30 Every Wednesdays and Sundays / les mercredis et les dimanches

Venue/ Rendez-vous: Fitness Centre / Centre de remise en forme

Duration/ Durée: 30 minutes

CURATED FITNESS PROGRAMME / PROGRAMME SIGNATURE DE REMISE EN FORME

Indulge in a curated fitness routine specially crafted by our personal trainer
Un programme d'entraînement spécialement conçu par notre coach personnel

08h30 Every Tuesdays and Saturdays / *les mardis et les samedis*

09h30 Every Mondays and Wednesdays / *les lundis et les mercredis*

12h00 Every Thursdays, Fridays and Sundays / *les jeudis, les vendredis et les dimanches*

Venue / *Rendez-vous: Fitness Centre / Centre de remise en forme*

Duration / *Durée : 30 minutes*

Booking is required 24hrs in advance. Please call the spa on EXT 1625 or concierge on EXT 1670
Une réservation 24 heures à l'avance est requise. Veuillez contacter le Spa au 1625 ou le concierge au 1670.



Tips:

- Appropriate sportswear attire.
- To arrive 10 minutes before the session at respective venues.
- To inform the coach in case of pre-existing or current medical condition if any.
- No heavy food before the session.

Conseils pratiques:

- *Tenue de sport adaptée*
- *Arriver 10 minutes avant la séance sur les lieux respectifs.*
- *A informer l'entraîneur en cas de condition médicale préexistante ou actuelle.*
- *Pas de nourriture lourde avant la séance.*



WATER SPORT ACTIVITIES / ACTIVITÉS NAUTIQUES

- Sailing boat / *Bateau à voile*
- Pedalo
- Kayak
- Windsurfing / *Planche à voile*

For more information on the water sport activities or to make a booking, please call the boathouse on EXT 1595 or concierge on EXT 1670.

Pour plus d'informations sur les activités nautiques, vous êtes priées de contacter la case nautique au 1595 ou le concierge au 1670.



GENTLE YOGA AND MEDITATION

Every Tuesdays, enjoy a 30 minutes of gentle yoga & 30 minutes of guided meditation from 17.00 to 18.00.

Cost : Rs 950 for 1 person, Rs 700 each for 2 up to 8 persons.

YOGA & MÉDITATION POUR DÉBUTANTS

Tous les mardis, la session de yoga et de méditation de 30 minutes chacune pour les débutants de 17h00 à 18h00.

Prix: Rs 950 pour une personne, Rs 700 par personne pour 2 à 8 personnes.



Tips:

- Complimentary yoga mat, bottle of water & face towel are available.
- T-shirt and shorts are recommended. This activity can be done barefoot.
- No heavy food before the session

Conseils pratiques:

- *Tapis de yoga, bouteille d'eau et serviettes rafraîchissantes sont à votre disposition.*
- *Vêtements légers tel que le t-shirt et shorts sont recommandés. Les activités peuvent être effectuées pieds nus.*
- *Un repas léger est recommandé avant les sessions de yoga et de méditations.*

Booking is required 24hrs in advance. Please call the spa on EXT 1625 or concierge on EXT 1670.

Une réservation 24 heures à l'avance est requise. Veuillez contacter le Spa au 1625 ou le concierge au 1670.



INTERMEDIATE YOGA AND MEDITATION / YOGA NIVEAU INTERMÉDIAIRE & MÉDITATION

17h00 - 17h45 Every Fridays and Sundays / *les vendredis et les dimanches*

Venue : Spa yoga pavillon / *Rendez-vous: Pavillon de yoga au Spa*

Cost : Rs 950 for 1 person

Rs 700 each for 2 up to 8 persons

GUIDED MEDITATION / MÉDITATION GUIDÉE

17h30 - 18h15 Every Thursdays / *Les Jeudis*

Venue : Spa yoga pavillon / *Rendez-vous: Pavillon de yoga au Spa*

Cost / Prix: Rs 950 for 1 person

Rs 700 each for 2 up to 8 persons



Tips:

- Complimentary yoga mat, bottle of water & face towel are available.
- T-shirt and shorts are recommended. This activity can be done barefoot.
- No heavy food before the session

Conseils pratiques:

- *Tapis de yoga, bouteille d'eau et serviettes rafraîchissantes sont à votre disposition.*
- *Vêtements légers tel que le t-shirt et shorts sont recommandées. Les activités peuvent être effectués pieds nu.*
- *Un repas léger est recommandé avant les sessions de yoga et de méditations.*

Booking is required 24hrs in advance. Please call the spa on EXT 1625 or concierge on EXT 1670

Une réservation 24 heures à l'avance est requise. Veuillez contacter le Spa au 1625 ou le concierge au 1670.

BICYCLE TOUR TO THE VILLAGE OF FLIC EN FLAC / TOUR À VÉLO AU VILLAGE DE FLIC EN FLAC

Discover the village of Flic-en-Flac, the villagers' way of living, the beautiful beach of Flic-en-Flac and the reef coast through this guided bicycle tour.

Découvrez le village de Flic-en-Flac, les villageois et leur mode de vie, la belle plage de Flic-en-Flac et les récifs coralliens pendant cette visite guidée.



09h30 Every Thursdays / les jeudis

12h00 Every Tuesdays and Saturdays/ les mardis
et les samedis

Venue: Fitness Centre

Rendez- vous: Centre de remise en forme

Cost / Prix: Rs 300

Booking is required 24hrs in advance. Please call the spa on EXT 1625 or concierge on EXT 1670

Une réservation 24 heures à l'avance est requise. Veuillez contacter le Spa au 1625 ou le concierge au 1670

COOKING CLASS / COURS DE CUISINES

A selection of cooking classes ranging from Japanese, Thai, Indian and Mauritian can be arranged during your stay. The cooking classes are carried out as follow:

Une sélection de cours de cuisine vous est proposée pendant votre séjour notamment la cuisine japonaise, thaï, indienne et mauricienne. Les cours ont lieu:

- Thai cooking class: Every Mondays / Thai: chaque lundi
- Indian cooking class: Every Thursdays / Indienne: chaque jeudi
- Japanese cooking class: Every Saturdays / Japonaise: chaque samedi
- Mauritian cooking class: Upon requests / Mauricienne: selon la demande

Cost/Prix: Rs 2300

For further information, please feel free to contact our concierge on EXT 1670

Pour plus d'informations, veuillez contacter notre concierge au 1670



