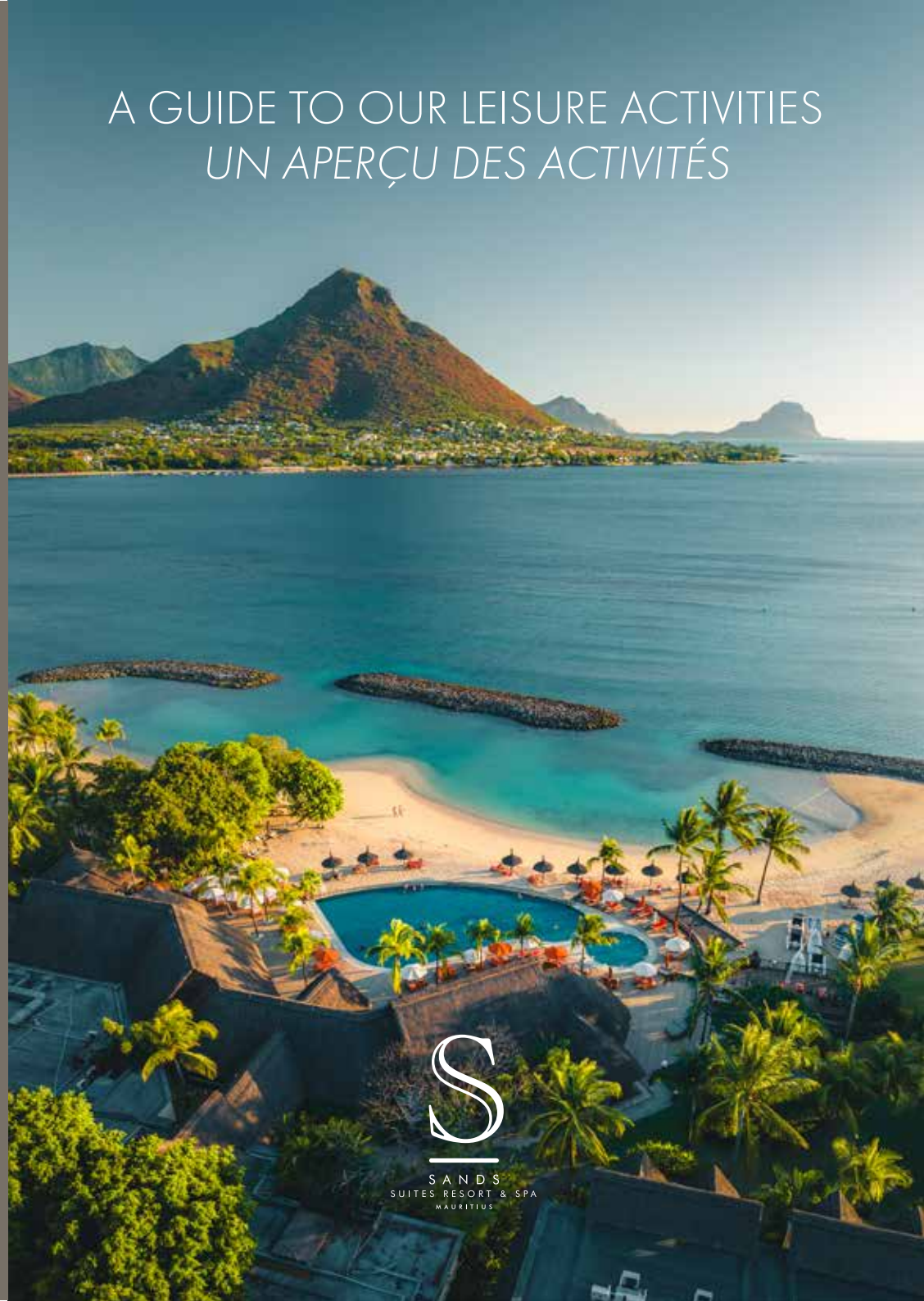
Sands Suites Resort & Spa
Wolmar | Flic en Flac | Mauritius
T: +230 403 1200 | sands.mu

A GUIDE TO OUR LEISURE ACTIVITIES
UN APERÇU DES ACTIVITÉS



COMPLIMENTARY ACTIVITIES / *ACTIVITÉS GRATUITES:*

Land Activities / *Activités terrestres:*

- Floodlit tennis courts / *Courts de tennis éclairés*
- Table tennis / *Tennis de table*
- Darts game / *Fléchêttes*
- Carrom / *Billard Indien*
- Bocci balls / *Pétanque*
- Beach volley
- Aerobic / Body attack
- Yoga
- Croquet game / *Jeu de croquet*
- Bike tours at Flic-en-Flac Village / *Tour à vélo au village de Flic-en-Flac*
- Tamarin Trek

For bookings & enquiries contact our entertainment team or concierge on Ext 1232
Kindly consult the weekly program available at the information desk for more details.
Pour toute réservation, veuillez contacter l'équipe d"animation ou le concierge sur le 1232
Pour les horaires, veuillez consulter le programme de la semaine disponible au comptoir d'information.

Water Sport Activities / *Activités nautiques:*

- Aqua gym in the pool / *Aquagym dans la piscine*
- Water skiing / *Ski nautique*
- Snorkeling / *Plongée avec masque et tuba*
- Sailing boat / *Bateau à voile*
- Stand up paddles
- Pédalo
- Kayak
- Windsurfing / *Planche à voile*
- Glass bottom boat rides / *Sorties en bateau à fond de verre*

For more information on the water sport activities or to make a booking, please contact the boat house on Ext 1281 or concierge on Ext 1232.
Pour plus d'information sur les activités nautiques, vous êtes priés de contacter la case nautique sur le 1281 ou le concierge sur le 1232.

Sunshine Beach Yoga

Courses for yoga are available at the hotel.
Les cours de yoga sont disponibles dans notre établissement.

- Day / *Jour:* Wednesdays / *Les mercredis*
- Time/ *Heure*: 08h30
- Duration / *Durée:* 45 mins
- Venue / *Lieu*: Tamarin garden

For bookings & enquiries, please call the concierge on Ext 1232.
Pour plus d'information ou réservation, vous êtes priés de contacter le concierge sur le1232.
24h notice required / *24h de préavis requis.*

Sunrise meditation

Courses for meditation are available at the hotel.
Les cours de méditation sont disponibles dans notre établissement.

- Day / *Jour:* Sundays / *Les dimanches*
- Time/ *Heure*: 08h30
- Duration / *Durée:* 45 mins
- Venue / *Lieu*: Tamarin garden

For bookings & enquiries, please call the concierge on Ext 1232.
Pour plus d'information ou réservation, vous êtes priés de contacter le concierge sur le1232.
24h notice required / *24h de préavis requis.*

Tamarin Trek

Join our team on Mondays and Fridays for a walk to the nearby village of Tamarin. You will be guided through Wolmar forest and will learn about the different plants and trees, and contemplate the breath-taking view of Tamarin Bay.

Rejoignez-nous pour une promenade au village de Tamarin tous les jeudis et samedis. La traversée de la forêt de Wolmar vous donnera l'opportunité de découvrir les différents végétaux et de contempler la vue imprenable sur la baie du Tamarin.

Tips:
- Training shoes & suitable clothing recommended
- Difficulties: For all levels
- Crossing a river along the way

Booking is required 24 hours in advance.
Departure from the reception at 08h30.
Duration: Approximately 2h30.
For more information, please contact our concierge on Ext 1232.

Conseils pratiques:
- *Tennis et vêtements appropriés sont recommandés*
- *Difficultés: tous niveaux*
- *Traversée d'un cours d'eau sur le parcours*

Une réservation est requise 24 heures en avance.
Départ de la réception à 08h30.
Durée: environ 2h30.
Pour plus d'information, veuillez appeler le concierge sur le 1232.

Guided bicycle tour to the village of Flic-en-Flac
Visite guidée 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.

Thursdays and Saturdays / *Les jeudis et samedis*
Time / *Heure* : 11h00 – 13h30
Venue / *Rendez-vous* : The lobby / *La réception*

Booking is required 24 hours in advance. Please call the concierge on Ext 1232.
Une réservation est requise 24 heures en avance. Veuillez contacter le concierge sur le1232.

CHARGEABLE ACTIVITIES / *ACTIVITÉS PAYANTES:*

Bicycles rental / *Location de vélos*

Bicycles hire is available for a ride to the village of Flic-en-Flac.
Helmets and pad locks are provided.
Please contact our concierge for booking on Ext 1232.

Des vélos en location sont disponibles pour une promenade au village de Flic-en-Flac.
Les casques et les antivols sont fournis.
Veuillez contacter le concierge pour vos réservations sur le 1232.

Swimming with the dolphins / *Nage avec les dauphins*

The exciting experience on the island; both spinner and bottle nose dolphins can be observed in their natural habitat. The Spem & Humpback whales migrate along the west coast of the island and can occasionally be seen.

L'expérience la plus exaltante pour les amoureux de la nature. Les dauphins à long bec ainsi que les dauphins stenelle peuvent être aperçus dans leur propre univers. Les baleines à bosse et cachalots sont occasionnellement vus le long de la côte ouest lors de leur migration.

Time / *Heure:* 07h00 – 09h00
Venue / *Lieu*: Boat House / *Case nautique*

Booking is required 24 hrs in advance. Please call the boat house on Ext 1281 for more information and prices.
Une réservation est requise 24 heures en avance. Veuillez contacter la case nautique sur le 1281 pour plus d'information et les tarifs.

Golf

Mauritius is one of the world's premier golfing destinations. The nearest one to our resort is the Tamarina Golf course, situated 5 minutes away by car. Designed by Rodney Wright, this magnificent 18 holes par 72 championship course is spread over 106 acres of Savannah, affords breath-taking views of Rempart Mountain and Tamarin Bay.

Destination privilégiée des golfeurs, l'île Maurice propose plusieurs parcours de golf. Le plus proche est le «Tamarina Golf Course» qui se situe à 5 minutes de l'hôtel. Conçu par Rodney Wright, ce magnifique parcours de 18 trous par 72 est réparti sur 106 hectares de Savannah et offre une vue imprenable sur la montagne Rempart et la baie de Tamarin.

For bookings and green fees, please call our concierge on Ext 1232.
Pour vos réservations, veuillez contactez notre concierge sur le 1232.

Scuba diving adventure with Sundivers
La plongée sous marine avec «Sundivers»

Monday to Saturday / *Du lundi au samedi* (Sunday closed / *dimanche fermé)*

09h00 - advanced divers / *niveau 2*
12h00 - all levels / *tout niveau*
14h30 - all levels / *tout niveau*

The information desk situated next to the boat house is open from 8h00 until 15h00 daily except on Sundays and public holidays.

PADI/CMAS diving school, courses all levels, scooter dives for advanced qualified, Nitrox, underwater photographer in house. Booking required 24 hours in advance.

Le comptoir d'information pour la plongée situé à côté de la case nautique est ouvert tous les jours de 8h00 à 15h00 excepté les dimanches et les jour fériés.

PADI / CMAS école de plongée, cours tous niveaux, plongées scooter pour qualifiés avancés, Nitrox, photographe sous-marin sur place. Réservation requise 24 heures à l'avance.

For bookings & enquiries, please call the diving information desk on ext *1282.*
Pour plus d'information, ou faire une réservation, veuillez contacter le centre de plongée sur le 1282.

Additional Water Activities / *Activités nautiques additionelles*

To make the most of your stay in Mauritius, the chargeable activities below also be organised by our boat house team:
Pour un séjour inoubliable à l'île Maurice, les activités payantes mentionnées ci-dessous peuvent également être organisées par l'équipe de la case nautique:

- Full day catamaran / *Sortie en catamaran*
- Big game fishing / *Pêche au gros*
- Jigging / *Pêche à la mouche*
- Sunset Cruise / *Sortie en bateau au coucher de soleil*
- Speed boat trip / *Promenade en bateau rapide*
- Private catamaran cruise / *Sortie privée en catamaran*
- Catamaran overnight cruise / *Croisière nocturne en catamaran*

For booking & enquiries, please call the boat house on Ext 1281.
Pour toute information & réservation, veuillez contactez la case nautique sur le 1281.