

# ACTIVITÉS EN SALLE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11h15/12h00 Fessiers* Abdos Cuisses	11h15/12h00 Stretching	10h15/11h15 Cuisses - Abdos Stretch	11h15/12h15 Pilates fondamental	11h15/12h00 Stretching	11h15/12h15 Pilates fondamental	
	18h15/19h15 Gym postural	18h15/19h15 Pilates intermediaire				

 Cours compris dans les abonnements. Supplément de 6€ pour les 1/2 journées, hébergés et curistes externes

 Cours ne nécessitant pas d'accès à l'espace forme : 12€

## HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ESPACE FORME \*

Lundi au samedi : De 8h30 à 12h45 et de 14h00 à 21h00

Dimanche : De 8h30 à 12h45 et de 14h00 à 18h45

(\*SAUNA, HAMMAM, JACUZZI, SALLE DE SPORT)

# ACTIVITÉS PISCINE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30/10h00 Aquaqym		9h30/10h00 Aquaqym		9h30/10h00 Aquaqym	9h30/10h00 Aquaqym	9h30/10h30 Aquabiking + détente
	12h00/12h45 Aquaqym douce		12h00/12h45 Aquaqym douce*	12h00/12h45 Aquaqym tonique*		
	15h30/16h00 Aquaqym		15h30/16h00 Aquaqym			
19h15/20h00 Aqua-palmes*	19h15/20h15 Aquabiking + détente	19h15/20h00 Aquaqym tonique*	19h15/20h00 Aquaqym sportive*	19h15/20h15 Aquabiking + détente		

 Cours compris dans les abonnements. Supplément de 6€ pour les 1/2 journées, hébergés et curistes externes

 Cours ne nécessitant pas d'accès à l'espace forme : 12€

 Aquabike : 15€ sur réservation

\* séance assurée uniquement en période scolaire

## HORAIRES D'OUVERTURE DU SPA MARIN

Lundi au samedi : De 10h00 à 12h00 et de 16h00 à 20h30

Dimanche : De 10h00 à 12h45 et de 14h00 à 18h45



RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATION : 02 51 21 77 93