



PLANNING ACTIVITÉS PHYSIQUES ET AQUATIQUES
AU SPA SOURCE ET AU PAVILLON ROSE
DU 2/03/2026 AU 30/10/2026

Pavillon Rose Spa Source

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		Samedi	Dimanche
9h45 10h30	Fitness aquatique 9h45-10h30	Fitness aquatique 9h45-10h30	Fitness aquatique 9h45-10h30	Fitness aquatique 9h45-10h30	Fitness aquatique 9h45-10h30	Energy ball 9h45-10h30	Fitness aquatique 9h45-10h30	
10h45 11h30		Gym douce 10h45-11h30	QI GONG 10h30-11h30	Avirose 10h30-11h15	Stretching 10h45-11h30			
11h45 12h30		Pilates 11h45-12h30		Stretching 11h30-12h15	Sono-thérapie 11h30-12h15	Pilates Rose adapté 11h45-12h30		
12h30 13h15				Energy ball 12h30-13h15				
13h20 13h55		Avirose 13h30-14h15			Sono-thérapie 13h30-14h45	STEP 13h30-14h15		
14h00 14h45		Pilates Rose adapté 14h30-15h15	Qi GONG 13h45-14h45	STEP 14h15-15h		Pilates 14h30-15h15		
15h00 15h45		Activité physique adaptée 15h30-16h15	Avirose 15h-15h45	Energy ball 15h15-16h	Avirose 15h-15h45	Energy ball 15h30-16h15		
16h00 16h45		Hatha Yoga 16h30-17h30	Yoga du rire 16h00-17h00	Pilates 16h15-17h	Sophrologie 16h-17h00	Stretching 16h30-17h15	Reflexologie 15h45-17h00	
17h00 17h45				Stretching 17h-17h45		Latino fitness adapté 17h30-18h15		
18h00 18h45	Fitness aquatique 18h-18h45	Fitness aquatique 18h-18h45	Fitness aquatique 18h-18h45	Fitness aquatique 18h-18h45		Fitness aquatique 18h-18h45	Aquaphobie** 18h-18h45	

**Cours accessible uniquement à la carte.