



PLANNING ACTIVITÉS PHYSIQUES ET AQUATIQUES
AU SPA SOURCE ET AU PAVILLON ROSE
DU 9/02/2026 AU 27/02/2026 ET DU 02/11/2026 AU 11/12/2026

	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	Fitness aquatique 9h45-10h30		
10h45 11h30		Gym douce 10h45-11h30			Cardio-fit oxygénation 10h45-11h30			
11h45 12h30		Pilates 11h45-12h30		Stretching 11H45-12H30	Stretching 11h45-12h30			
12h30 13h15				Energy ball 12h30-13h15				
13h20 13h55								
14h00 14h45		Avirose 13h30-14h15	Qi GONG 13h45-14h45	STEP 14h15-15h	Sono-thérapie 13h30-14h45	STEP 13h30-14h15		
15h00 15h45		Pilates Rose adapté 14h30-15h15	Avirose 15h-15h45	Energy ball 15h15-16h	Avirose 15h-15h45	Pilates 14h30-15h15		
16h00 16h45		Activité physique adaptée 15h30-16h15	Yoga du rire 16h00-17h00	Pilates 16h15-17h	Sophrologie 16h-17h	Energy ball 15h30-16h15	Reflexologie 15h45-17h	
17h00 17h45		Hatha Yoga 16h30-17h30		Stretching 17h-17h45		Stretching 16h30-17h15		
18h00 18h45	Fitness aquatique 18h-18h45	Fitness aquatique 18h-18h45	Fitness aquatique 18h-18h45	Fitness aquatique 18h-18h45		Pilates Rose adapté 17H30-18H15	Fitness aquatique 18h-18h45	Aquaphobie** 18h-18h45

**Cours accessible uniquement à la carte.