



PLANNING ACTIVITÉS PHYSIQUES ET AQUATIQUES
AU SPA SOURCE ET AU PAVILLON ROSE
DU 27/01/2025 AU 07/03/2025 ET DU 03/11/2025 AU 12/12/2025

						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	Fitness aquatique 9h45-10h30		
10h45 11h30		Gym douce 10h45-11h30				Cardio-fit oxygénation 10h45-11h30			
11h45 12h30		Pilates 11h45-12h30				Stretching 11h45-12h30			
12h30 13h15				Fitness-massage, Energy ball 12h30-13h15					
13h20 13h55									
14h00 14h45		Avirose 14h-14h45	Sophrologie 13h45-14h45	Yoga du rire 13h45-14h45	STEP 14h15-15h	Sono-thérapie 13h45-15h	Relaxation guidée 13h45-14h30	STEP 13h30-14h15	Reflexologie 14h-15h15
15h00 15h45		Pilate Rose adapté 15h-15h45		Avirose 15h-15h45	Fitness massage, Energy ball 15h15-16h	Yoga Hatha 14h45-15h45	Pilates 14h30-15h15		
16h00 16h45		Activité physique adaptée 16h-16h45					Fitness massage, Energy ball 15h30-16h15		
17h00 17h45				Pilates 16h15-17h			Soft-massage, Strectching 16h30-17h15		
				Soft-massage, Stretching 17h-17h45					
18h00 18h45	Fitness aquatique 18h-18h45	Fitness aquatique 18h-18h45	Fitness aquatique 18h-18h45	Fitness aquatique 18h-18h45	Cardio-fit oxygénation 18h-18h45	Latino fitness adapté 17H30-18H15	Fitness aquatique 18h-18h45	Fitness aquatique* 18h-18h45	Fitness aquatique* 18h-18h45

* Cours accessibles uniquement pour les détenteurs d'un abonnement acheté en 2024.