



PLANNING ACTIVITÉS PHYSIQUES ET AQUATIQUES
AU SPA SOURCE ET AU PAVILLON ROSE
DU 10/03/2025 AU 31/10/2025

								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	Pilate Rose adapté 9h45-10h30	Fitness aquatique 9h45-10h30	Fitness aquatique* 9h45-10h30		
10h45 11h30			Yoga du rire 10h30-11h30	Relaxation guidée 10h30-11h15	Sono-thérapie 10h-11h15			Avirose 10h45-11h30			
11h45 12h30		Sophrologie 11h30-12h30			Avirose 11h30-12h15	Yoga hatha 11h30-12h30	Stretching 11h45-12h30		Reflexologie 11h45-13h		
12h30 13h15				Fitness-massage, Energy ball 12h30-13h15							
13h20 13h55						Sono-thérapie 13h45-15h	Relaxation guidée 13h45-14h30	STEP 13h30-14h15			
14h00 14h45	Avirose 14h-14h45		Sophrologie 13h45-14h45	Yoga du rire 13h45-14h45	STEP 14h15-15h				Reflexologie 14h-15h15		
15h00 15h45	Pilate Rose adapté 15h-15h45			Avirose 15h-15h45			Yoga Hatha 14h45-15h45	Pilates 14h30-15h15			
16h00 16h45	Activité physique adaptée 16h-16h45							Fitness massage, Energy ball 15h30-16h15			
								Soft-massage, Strectching 16h30-17h15			
17h00 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.