



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		Stretching 10H30-11H15	Cardio-fit oxygénation 10h45-11h30		
11h45 12h30		Pilates 11h45-12h30			Stretching 11h45-12h30		
12h30 13h15				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
15h00 15h45		Pilates Rose adapté 15h-15h45		Avirose 15h-15h45		Yoga Hatha 14h45-15h45	STEP 13h30-14h15
16h00 16h45		Activité physique adaptée 16h-16h45				Pilates 14h30-15h15	Reflexologie 14h-15h15
17h00 17h45							
18h00 18h45	Fitness aquatique 18h-18h45	Fitness aquatique 18h-18h45	Fitness aquatique 18h-18h45	Fitness aquatique 18h-18h45		Fitness aquatique 18h-18h45	Fitness aquatique* 18h-18h45

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