

PLANNING ACTIVITES 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
09:45							
10:00	Fitness aquatique	Fitness aquatique	Fitness aquatique	Fitness aquatique	Fitness aquatique	Fitness aquatique	Fitness aquatique*
10:15							
10:30							
10:45							
11:00					Cardio-fit oxygénation		
11:15							
11:30							
11:45							
12:00			Gym douce		Stretching		
12:15							
12:30							
12:45				Fitness-massage, Energy ball			
13:00							
13:15							
13:30							
13:45							
14:00		Avirose	Sophrologie	Pilates	Yoga du rire	STEP	Relaxation guidée
14:15							
14:30				STEP	Sono-thérapie	Pilates	Reflexologie
14:45							
15:00		Activité physique adaptée					
15:15			Avirose				
15:30				Fitness massage, Energy ball			
15:45							
16:00							
16:15		Pilate Rose adapté					
16:30			Cardio-fit oxygénation	Pilates			
16:45							
17:00							
17:15				Soft-massage, Stretching			
17:30							
17:45						Latino fitness adapté	
18:00							
18:15	Fitness aquatique	Fitness aquatique	Fitness aquatique	Fitness aquatique	Cardio-fit oxygénation	Fitness aquatique	Fitness aquatique*
18:30							

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

PLANNING ACTIVITES 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
09:45								
10:00	Fitness aquatique	Fitness aquatique	Fitness aquatique	Fitness aquatique		Fitness aquatique	Fitness aquatique	Fitness aquatique*
10:15								
10:30								
10:45								
11:00								
11:15								
11:30								
11:45		Sophrologie						
12:00		Latino fitness adapté	Gym douce	Yoga du rire		Yoga hatha		
12:15						Stretching		
12:30								
12:45								
13:00								
13:15								
13:30								
13:45								
14:00								
14:15		Avirose	Sophrologie	Pilates	Yoga du rire			
14:30								
14:45								
15:00								
15:15		Activité physique adaptée						
15:30								
15:45								
16:00								
16:15								
16:30		Pilate Rose adapté						
16:45								
17:00								
17:15								
17:30								
17:45								
18:00								
18:15	Fitness aquatique	Fitness aquatique	Fitness aquatique	Fitness aquatique		Latino fitness adapté	Fitness aquatique	Fitness aquatique*
18:30					Cardio-fit oxygénation			Fitness aquatique*

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