CENTRE THERMAL LA ROCHE POSAY

PLANNING **ACTIVITÉS PHYSIQUES ET AQUATIQUES** AU SPA SOURCE 2023

Pavillon Rose

Spa source

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h45 10h30	Fitness aquatique	Fitness aquatique	Fitness aquatique	Fitness aquatique	Avirose / Fitness aquatique	Fitness aquatique	Fitness aquatique
10h45 11h30			Avirose		Zumba ZUMBA		
11h45 12h30		Sophrologie 11h30-12h30 / Cardio oxygénation	Gym douce	Avirose 11h30-12h15	Marche Méditative / Gym douce		
12h30 13h15				Fitness-massage Energy ball 12h30-13h15			
13h20 13h55					STEP 13h30-14h15		
14h00 14h45	Yoga	Marche Méditative / Gym douce	Avirose Yoga enfant/ Yoga Salle de conférence	Sophrologie 14h-15h / STEP 14h15-15h	Sophrologie 14h-15h / Pilate 14h30-15h15		
15h00 15h45	Méditation	Avirose	Pilates / Méditation	Marche Méditative 15h15-16h / Fitness-massage Energy ball 15h15-16h	Sophrologie 15h15-16h15 / Fitness-massage Energy ball 15h30-16h15		
16h00 16h45	Yin Yoga 16h-17h15	Pilates	Cardio-fit oxygénation / Yin Yoga 16h 17h15	Pilates 16h15-17h	Soft-massage Stretching 16h30-17h15		
17h00 17h45				Soft-massage Stretching 17h15-18h	Avirose 17h30-18h15		
18h00 18h45				Zumba 18h15-19h ZUMBA			
18h15 19h00	Fitness aquatique	Fitness aquatique	Fitness aquatique	Fitness aquatique	Fitness aquatique	Fitness aquatique	Fitness aquatique