

PLANNING **ACTIVITÉS PHYSIQUES ET AQUATIQUES**
AU SPA SOURCE ET AU PAVILLON ROSE 2024
du **01/04/24** au **01/11/24**

■ Pavillon Rose
■ Spa source

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	DIMANCHE
9h45 10h30	Fitness aquatique	Fitness aquatique	Fitness aquatique	Fitness aquatique		Fitness aquatique	Pilate Rose adapté	Fitness aquatique	Fitness aquatique
10h45 11h30		Sophrologie 10h30-11h30	Activité physique adapté	Méditation 10h30-11h15	Bain sonore 10h-11h15		Activité physique adapté		
11h45 12h30		Latino fitness adapté	Gym douce	Avirose 11h30-12h15	Yoga 11h30-12h30	Stretching	Reflexologie 11h15-13h		
12h30 13h15				Fitness-massage Energy ball 12h30-13h15					
13h20 13h55						STEP 13h30-14h15			
14h00 14h45		Avirose	Sophrologie 13h45-14h45	Avirose	STEP 14h15-15h	Bain sonore 13h45-15h	Yoga 13h45-14h45	Reflexologie 14h-15h15	
15h00 15h45		Activité physique adapté	Marche méditative 15h-16h	Pilate	Fitness-massage, Energy ball 15h15-16h	Marche méditative 15h15-16h	Méditation 15h-15h45		
16h00 16h45		Pilate Rose adapté		Cardio-fit oxygénation	Pilates 16h15-17h	Sophrologie 16h15-17h15		Fitness-massage Energy ball 15h30-16h15	
17h00 17h45				Soft-massage Stretching 17h-17h45				Soft-massage, Stretching 16h30-17h15	
18h00 18h45				Cardio-fit oxygénation				Latino fitness adapté 17h30-18h15	
18h00 18h45	Fitness aquatique	Fitness aquatique	Fitness aquatique	Fitness aquatique		Fitness aquatique		Fitness aquatique	Fitness aquatique

