



HORAIRES DES COURS EN SALLE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
BODY SCULPT 10h00 - 10h45	F.A.C. 10h00 - 10h45	GYM BALLON 10h00 - 10h30	F.A.C. 10h00 - 10h45	BODY BALANCE 10h00 - 11h00	SPECIAL BUSTE 10h00 - 10h30	PILATES Fondamental* 10h00 - 11h00
STRETCHING 11h - 11h30	STRETCHING 11h - 11h30	BODY BALANCE 10h30 - 11h30	STRETCHING 11h - 11h30	GYM BALLON 11h - 11h30	PILATES Fondamental* 10h30 - 11h30	
	PILATES Fondamental* 11h30 - 12h30	GYM CHINOISE 11h30 - 12h30	PILATES Fondamental* avec matériel 11h30 - 12h30	GYM CHINOISE 11h30 - 12h30		BODY BALANCE 11h00 - 12h00
	DORSAUX ABDOS 15h15 - 16h00		FAC 15h15 - 15h45		BODY SCULPT 15h15 - 16h00	
	PILATES Fondamental* avec matériel 16h15 - 17h15		STRECHING 15h45 - 16h15		PILATES Fondamental* avec matériel 16h15 - 17h15	
YOGA 17h45 - 18h45	GYM CHINOISE 17h45 - 18h45	YOGA 17h45 - 18h45	GYM CHINOISE 17h45 - 18h45	YOGA 17h45 - 18h45		
F.A.C. 18h45 - 19h15		CIRCUIT TONIC 18h45 - 19h15		F.A.C. 18h45 - 19h15		

Cours Toniques

Cours Doux

- Grille de cours du 04/01/2010 au 30/06/2010 susceptible de modification sans préavis.
- Port du Bracelet indispensable pour accéder à l'Espace Forme.
- Port d'une tenue de sport, de chaussures de sport et d'un drap de bain obligatoire. Port du maillot de bain interdit.
- L'Espace Hydrothérapie est réservé exclusivement aux curistes.
- * en supplément et sur réservation auprès de l'accueil de la Thalasso