

## ACTIVITES SPORTIVES PROPOSEES CETTE SEMAINE

|   |                              | LUNDI 03 AOÛT    | MARDI 04 AOÛT    | MERCREDI 05 AOÛT | JEUDI 06 AOÛT    | VENDREDI 07 AOÛT | SAMEDI 08 AOÛT   | DIMANCHE 09 AOÛT |
|---|------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
|   | AQUA GYM<br>45'<br>* *       | De 09:15 à 10:00 | De 09:15 à 10:00 | De 09:15 à 10:00 | De 09:15 à 10:00 | De 09:15 à 10:00 | De 09:15 à 10:00 | De 09:15 à 10:00 |
|   |                              | CYCLING          | CYCLING          | BODYSLIM         | WORKOUT          | CYCLING          | BODYSLIM         | WORKOUT          |
|   | AQUA GYM<br>45'<br>* *       | De 10:45 à 11:30 | De 12:15 à 13:00 | De 10:45 à 11:30 | De 10:45 à 11:30 | De 10:45 à 11:30 | De 10:45 à 11:30 | De 10:45 à 11:30 |
|   |                              | WORKOUT          | BODYSLIM         | WORKOUT          | CYCLING          | BODYSLIM         | CYCLING          | BODYSLIM         |
|   | AQUA GYM<br>45'<br>* *       |                  |                  | De 12:00 à 12:45 | De 12:00 à 12:45 | De 12:00 à 12:45 |                  |                  |
|   |                              |                  |                  | CYCLING          | BODYSLIM         | WORKOUT          |                  |                  |
|   | Marche Nordique<br>1h30<br>* |                  | De 10:30 à 12:00 |                  |                  |                  |                  |                  |
|  | Natation<br>45'<br>* *       | De 12:00 à 12:45 |                  |                  |                  |                  | De 12:00 à 12:45 | De 12:00 à 12:45 |

\* RDV et départ à l'accueil de la THALASSO SPA MARIN.

L'heure indiquée est l'heure de DEBUT et de FIN de séance.

\*\* RDV sur le bassin d'aquafitness 10' avant le début des séances.

Renseignements, tarifs et réservations à l'accueil du SPA Marin.



## ACTIVITES SPORTIVES PROPOSEES CETTE SEMAINE

|   |                              | LUNDI 10 AOÛT    | MARDI 11 AOÛT    | MERCREDI 12 AOÛT | JEUDI 13 AOÛT    | VENDREDI 14 AOÛT | SAMEDI 15 AOÛT   | DIMANCHE 16 AOÛT |
|---|------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
|   | AQUA GYM<br>45'<br>**        | De 11:45 à 12:30 | De 09:15 à 10:00 | De 09:15 à 10:00 | De 09:15 à 10:00 | De 09:15 à 10:00 | De 09:15 à 10:00 | De 11:15 à 12:00 |
|   |                              | BODYSLIM         | CYCLING          | BODYSLIM         | BODYSLIM         | WORKOUT          | BODYSLIM         | CYCLING          |
|   | AQUA GYM<br>45'<br>**        |                  | De 10:45 à 11:30 | De 10:45 à 11:30 |                  |                  | De 10:45 à 11:30 |                  |
|   |                              |                  | BODYSLIM         | WORKOUT          |                  |                  | WORKOUT          |                  |
|   | AQUA GYM<br>45'<br>**        |                  | De 12:00 à 12:45 | De 12:00 à 12:45 |                  |                  | De 12:00 à 12:45 |                  |
|   |                              |                  | WORKOUT          | CYCLING          |                  |                  | CYCLING          |                  |
|   | Marche Océane<br>2h00<br>**  | De 09:15 à 11:15 |                  |                  | De 11:00 à 13:00 | De 11:00 à 13:00 | De 14:15 à 16:15 |                  |
|   | Marche Nordique<br>1h30<br>* |                  |                  |                  |                  |                  |                  | De 09:15 à 10:45 |
|  | Natation<br>45'<br>**        |                  |                  |                  | De 10:15 à 11:00 | De 10:15 à 11:00 |                  |                  |

\* RDV et départ à l'accueil de la THALASSO SPA MARIN.






L'heure indiquée est l'heure de DEBUT et de FIN de séance.

\*\* RDV sur le bassin d'aquafitness 10' avant le début des séances.

Renseignements, tarifs et réservations à l'accueil du SPA Marin.



## ACTIVITES SPORTIVES PROPOSEES CETTE SEMAINE

|  |                              | LUNDI 17 AOÛT                | MARDI 18 AOÛT                | MERCREDI 19 AOÛT             | JEUDI 20 AOÛT                | VENDREDI 21 AOÛT            | SAMEDI 22 AOÛT               | DIMANCHE 23 AOÛT            |
|--|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|
|    | AQUA GYM<br>45'<br>* *       | De 09:15 à 10:00<br>WORKOUT  | De 11:00 à 11:45<br>BODYSLIM | De 09:15 à 10:00<br>CYCLING  | De 09:15 à 10:00<br>BODYSLIM | De 09:15 à 10:00<br>WORKOUT | De 09:15 à 10:00<br>BODYSLIM | De 09:15 à 10:00<br>WORKOUT |
|  | AQUA GYM<br>45'<br>* *       | De 10:45 à 11:30<br>CYCLING  |                              | De 10:45 à 11:30<br>WORKOUT  | De 10:45 à 11:30<br>WORKOUT  | De 10:45 à 11:30<br>CYCLING | De 10:45 à 11:30<br>WORKOUT  | De 10:45 à 11:30<br>CYCLING |
|    | AQUA GYM<br>45'<br>* *       | De 12:00 à 12:45<br>BODYSLIM |                              | De 12:00 à 12:45<br>BODYSLIM | De 12:00 à 12:45<br>CYCLING  |                             | De 12:00 à 12:45<br>CYCLING  |                             |
|  | Marche Océane<br>2h00<br>* * |                              |                              | De 14:15 à 16:15             |                              | De 15:15 à 17:15            |                              |                             |
|    | Marche Nordique<br>1h30<br>* |                              | De 09:15 à 10:45             |                              |                              |                             |                              |                             |
|   | Natation<br>45'<br>* *       |                              | De 12:00 à 12:45             |                              |                              | De 14:15 à 15:00            |                              | De 12:00 à 12:45            |
|  | Relaxation<br>1h00<br>*      |                              |                              |                              |                              | De 12:00 à 13:00            |                              |                             |

\* RDV et départ à l'accueil de la THALASSO SPA MARIN.






L'heure indiquée est l'heure de DEBUT et de FIN de séance.

\*\* RDV sur le bassin d'aquafitness 10' avant le début des séances.

Renseignements, tarifs et réservations à l'accueil du SPA Marin.



## ACTIVITES SPORTIVES PROPOSEES CETTE SEMAINE

|  |                              | LUNDI 24 AOÛT               | MARDI 25 AOÛT                | MERCREDI 26 AOÛT             | JEUDI 27 AOÛT                | VENDREDI 28 AOÛT             | SAMEDI 29 AOÛT               | DIMANCHE 30 AOÛT            |
|--|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
|    | AQUA GYM<br>45'<br>**        | De 12:00 à 12:45<br>WORKOUT | De 09:15 à 10:00<br>CYCLING  | De 09:15 à 10:00<br>BODYSLIM | De 09:15 à 10:00<br>WORKOUT  | De 09:15 à 10:00<br>BODYSLIM | De 09:15 à 10:00<br>WORKOUT  | De 11:15 à 12:00<br>CYCLING |
|  | AQUA GYM<br>45'<br>**        |                             | De 10:45 à 11:30<br>BODYSLIM | De 10:45 à 11:30<br>WORKOUT  | De 10:45 à 11:30<br>BODYSLIM | De 10:45 à 11:30<br>CYCLING  | De 10:45 à 11:30<br>CYCLING  |                             |
|    | AQUA GYM<br>45'<br>**        |                             | De 12:00 à 12:45<br>WORKOUT  | De 12:00 à 12:45<br>CYCLING  |                              |                              | De 12:00 à 12:45<br>BODYSLIM |                             |
|  | Marche Océane<br>2h00<br>**  | De 09:15 à 11:15            | De 09:15 à 11:15             |                              |                              |                              | De 14:15 à 16:15             |                             |
|    | Marche Nordique<br>1h30<br>* |                             |                              |                              |                              |                              |                              | De 09:15 à 10:45            |
|   | Natation<br>45'<br>**        |                             |                              |                              | De 12:00 à 12:45             | De 12:00 à 12:45             |                              |                             |
|  | Relaxation<br>1h00<br>*      |                             | De 12:00 à 13:00             |                              |                              |                              |                              | De 12:15 à 13:15            |

\* RDV et départ à l'accueil de la THALASSO SPA MARIN.

L'heure indiquée est l'heure de DEBUT et de FIN de séance.

\*\* RDV sur le bassin d'aquafitness 10' avant le début des séances.

Renseignements, tarifs et réservations à l'accueil du SPA Marin.

