








# ACTIVITES SPORTIVES PROPOSEES CETTE SEMAINE

		LUNDI 05 OCT	MARDI 06 OCT	MERCREDI 07 OCT	JEUDI 08 OCT	VENDREDI 09 OCT	SAMEDI 10 OCT	DIMANCHE 11 OCT
	AQUA GYM 45' **	De 09:15 à 10:00 WORKOUT	De 09:15 à 10:00 CYCLING	De 09:15 à 10:00 BODYSLIM	De 09:15 à 10:00 WORKOUT	De 09:15 à 10:00 CYCLING	De 09:15 à 10:00 BODYSLIM	De 09:15 à 10:00 WORKOUT
	AQUA GYM 45' **	De 10:45 à 11:30 CYCLING	De 10:45 à 11:30 BODYSLIM	De 10:45 à 11:30 WORKOUT	De 10:45 à 11:30 CYCLING	De 10:45 à 11:30 BODYSLIM	De 10:45 à 11:30 WORKOUT	De 10:45 à 11:30 CYCLING
	AQUA GYM 45' **	De 12:00 à 12:45 BODYSLIM	De 12:00 à 12:45 WORKOUT	De 12:00 à 12:45 CYCLING	De 12:00 à 12:45 BODYSLIM	De 12:00 à 12:45 WORKOUT	De 12:00 à 12:45 CYCLING	De 12:00 à 12:45 BODYSLIM
	AQUA GYM 45' **	De 14:15 à 15:00 WORKOUT	De 14:15 à 15:00 CYCLING	De 14:15 à 15:00 BODYSLIM	De 14:15 à 15:00 WORKOUT	De 14:15 à 15:00 CYCLING		
	Marche Océane 2h00 **						De 10:30 à 12:30	
	Marche Nordique 1h30 *	De 09:15 à 10:45	De 09:15 à 10:45	De 09:15 à 10:45			De 14:15 à 15:45	De 09:15 à 10:45
		De 14:15 à 15:45	De 14:15 à 15:45	De 14:15 à 15:45				
	Natation 45' **		De 11:15 à 12:00				De 09:15 à 10:00	
	Aqua-Dos 30' **	De 12:30 à 13:00		De 12:30 à 13:00				
	Relaxation 1h00 **	De 11:15 à 12:15		De 11:15 à 12:15				De 11:15 à 12:15








\* 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.

# ACTIVITES SPORTIVES PROPOSEES CETTE SEMAINE

		LUNDI 12 OCT	MARDI 13 OCT	MERCREDI 14 OCT	JEUDI 15 OCT	VENDREDI 16 OCT	SAMEDI 17 OCT	DIMANCHE 18 OCT
	AQUA GYM 45' * *	De 09:15 à 10:00 WORKOUT	De 09:15 à 10:00 CYCLING	De 09:15 à 10:00 BODYSLIM	De 09:15 à 10:00 WORKOUT	De 09:15 à 10:00 CYCLING	De 09:15 à 10:00 BODYSLIM	De 09:15 à 10:00 WORKOUT
	AQUA GYM 45' * *	De 10:45 à 11:30 CYCLING	De 10:45 à 11:30 BODYSLIM	De 10:45 à 11:30 WORKOUT	De 10:45 à 11:30 CYCLING	De 10:45 à 11:30 BODYSLIM	De 10:45 à 11:30 WORKOUT	De 10:45 à 11:30 CYCLING
	AQUA GYM 45' * *	De 12:00 à 12:45 BODYSLIM	De 12:00 à 12:45 WORKOUT	De 12:00 à 12:45 CYCLING	De 12:00 à 12:45 BODYSLIM	De 12:00 à 12:45 WORKOUT	De 12:00 à 12:45 CYCLING	De 12:00 à 12:45 BODYSLIM
	AQUA GYM 45' * *	De 14:15 à 15:00 WORKOUT	De 14:15 à 15:00 CYCLING	De 14:15 à 15:00 BODYSLIM	De 14:15 à 15:00 WORKOUT	De 14:15 à 15:00 CYCLING		
	Marche Océane 2h00 * *	De 14:15 à 16:15	De 14:15 à 16:15	De 14:15 à 16:15	De 14:15 à 16:15			
	Marche Nordique 1h30 *	De 09:15 à 10:45	De 09:15 à 10:45	De 09:15 à 10:45	De 09:15 à 10:45			
	Natation 45' * *		De 11:15 à 12:00		De 11:15 à 12:00			
	Aqua-Dos 30' * *	De 12:30 à 13:00		De 12:30 à 13:00				
	Relaxation 1h00 * *	De 11:15 à 12:15		De 11:15 à 12:15				








\* 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.

# ACTIVITES SPORTIVES PROPOSEES CETTE SEMAINE

		LUNDI 19 OCT	MARDI 20 OCT	MERCREDI 21 OCT	JEUDI 22 OCT	VENDREDI 23 OCT	SAMEDI 24 OCT	DIMANCHE 25 OCT
	AQUA GYM 45' **	De 09:15 à 10:00 WORKOUT	De 09:15 à 10:00 CYCLING	De 09:15 à 10:00 BODYSLIM	De 09:15 à 10:00 WORKOUT	De 09:15 à 10:00 CYCLING	De 09:15 à 10:00 BODYSLIM	De 09:15 à 10:00 WORKOUT
	AQUA GYM 45' **	De 10:45 à 11:30 CYCLING	De 10:45 à 11:30 BODYSLIM	De 10:45 à 11:30 WORKOUT	De 10:45 à 11:30 CYCLING	De 10:45 à 11:30 BODYSLIM	De 10:45 à 11:30 WORKOUT	De 10:45 à 11:30 CYCLING
	AQUA GYM 45' **	De 12:00 à 12:45 BODYSLIM	De 12:00 à 12:45 WORKOUT	De 12:00 à 12:45 CYCLING	De 12:00 à 12:45 BODYSLIM	De 12:00 à 12:45 WORKOUT	De 12:00 à 12:45 CYCLING	De 12:00 à 12:45 BODYSLIM
	AQUA GYM 45' **	De 14:15 à 15:00 WORKOUT	De 14:15 à 15:00 CYCLING	De 14:15 à 15:00 BODYSLIM	De 14:15 à 15:00 WORKOUT	De 14:15 à 15:00 CYCLING		
	Marche Océane 2h00 **			De 09:15 à 11:15			De 10:45 à 12:45	
	Marche Nordique 1h30 *	De 09:15 à 10:45	De 09:15 à 10:45	De 14:15 à 15:45				De 09:15 à 10:45
	Natation 45' **		De 11:15 à 12:00				De 09:15 à 10:00	
	Aqua-Dos 30' **	De 12:30 à 13:00					De 10:00 à 10:30	
	Relaxation 1h00 **	De 11:15 à 12:15		De 11:45 à 12:45				De 11:15 à 12:15








\* 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.

# ACTIVITES SPORTIVES PROPOSEES CETTE SEMAINE

		LUNDI 26 OCT	MARDI 27 OCT	MERCREDI 28 OCT	JEUDI 29 OCT	VENDREDI 30 OCT	SAMEDI 31 OCT	DIMANCHE 01 NOV
	AQUA GYM 45' **	De 09:15 à 10:00 WORKOUT	De 09:15 à 10:00 CYCLING	De 09:15 à 10:00 BODYSLIM	De 09:15 à 10:00 WORKOUT	De 09:15 à 10:00 CYCLING	De 09:15 à 10:00 BODYSLIM	De 09:15 à 10:00 WORKOUT
	AQUA GYM 45' **	De 10:45 à 11:30 CYCLING	De 10:45 à 11:30 BODYSLIM	De 10:45 à 11:30 WORKOUT	De 10:45 à 11:30 CYCLING	De 10:45 à 11:30 BODYSLIM	De 10:45 à 11:30 WORKOUT	De 10:45 à 11:30 CYCLING
	AQUA GYM 45' **	De 12:00 à 12:45 BODYSLIM	De 12:00 à 12:45 WORKOUT	De 12:00 à 12:45 CYCLING	De 12:00 à 12:45 BODYSLIM	De 12:00 à 12:45 WORKOUT	De 12:00 à 12:45 CYCLING	De 12:00 à 12:45 BODYSLIM
	AQUA GYM 45' **	De 14:15 à 15:00 WORKOUT	De 14:15 à 15:00 CYCLING	De 14:15 à 15:00 BODYSLIM	De 14:15 à 15:00 WORKOUT	De 14:15 à 15:00 CYCLING		
	Marche Océane 2h00 **	De 14:15 à 16:15	De 14:15 à 16:15	De 14:15 à 16:15				
	Marche Nordique 1h30 *	De 09:15 à 10:45	De 09:15 à 10:45	De 09:15 à 10:45	De 09:15 à 10:45			
	Natation 45' **		De 11:15 à 12:00		De 11:15 à 12:00			
	Aqua-Dos 30' **	De 12:30 à 13:00		De 12:30 à 13:00	De 12:00 à 12:30			
	Relaxation 1h00 **	De 11:15 à 12:15		De 11:15 à 12:15				

\* 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.