











# ACTIVITES SPORTIVES PROPOSEES CETTE SEMAINE

		LUNDI 06 JUIL	MARDI 07 JUIL	MERCREDI 08 JUIL	JEUDI 09 JUIL	VENDREDI 10 JUIL	SAMEDI 11 JUIL	DIMANCHE 12 JUIL
	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 CYCLING	De 10:45 à 11:30 BODYSLIM
	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		
	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		
	Marche Océane 2h00 * *	De 16:30 à 18:30						
	Marche Nordique 1h30 *		De 09:15 à 10:45	De 09:15 à 10:45	De 14:15 à 15:45			
	Natation 45' * *	De 14:15 à 15:00	De 14:15 à 15:00	De 14:15 à 15:00			De 12:00 à 12:45	De 12:00 à 12:45
	Circuit training 1h00 *			De 11:15 à 12:15				
	Aqua-Dos 30' * *		De 12:30 à 13:00		De 12:30 à 13:00			
	NAGE EN MER 1h00 * *	De 15:15 à 16:15			De 09:15 à 10:15			
	Cardio training salle 1h00 *		De 15:30 à 16:30		De 11:00 à 12:00			
	Relaxation 1h00 *		De 11:15 à 12:15	De 15:30 à 16:30				











\* 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 à l'accueil du SPA Marin.

# ACTIVITES SPORTIVES PROPOSEES CETTE SEMAINE

		LUNDI 13 JUIL	MARDI 14 JUIL	MERCREDI 15 JUIL	JEUDI 16 JUIL	VENDREDI 17 JUIL	SAMEDI 18 JUIL	DIMANCHE 19 JUIL
	AQUA GYM 45' * *	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
		WORKOUT	CYCLING	BODYSLIM	WORKOUT	CYCLING	BODYSLIM	WORKOUT
	AQUA GYM 45' * *	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	De 10:45 à 11:30	De 10:45 à 11:30
		CYCLING	BODYSLIM	WORKOUT	BODYSLIM	BODYSLIM	CYCLING	CYCLING
	AQUA GYM 45' * *	De 12:00 à 12:45	De 12:00 à 12:45	De 12:00 à 12:45			De 12:00 à 12:45	
		BODYSLIM	WORKOUT	CYCLING			WORKOUT	
	Marche Océane 2h00 * *	De 10:45 à 12:45		De 14:15 à 16:15			De 14:15 à 16:15	
	Marche Nordique 1h30 *			De 09:15 à 10:45				
	Natation 45' * *	De 14:15 à 15:00			De 12:00 à 12:45	De 12:00 à 12:45		
	Circuit training 1h00 *							
	Aqua-Dos 30' * *			De 12:30 à 13:00				
	NAGE EN MER 1h00 * *	De 09:15 à 10:15						
	Relaxation 1h00 *	De 15:15 à 16:15		De 11:15 à 12:15				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 à l'accueil du SPA Marin.

# ACTIVITES SPORTIVES PROPOSEES CETTE SEMAINE

		LUNDI 20 JUIL	MARDI 21 JUIL	MERCREDI 22 JUIL	JEUDI 23 JUIL	VENDREDI 24 JUIL	SAMEDI 25 JUIL	DIMANCHE 26 JUIL
	AQUA GYM 45' * *	De 09:15 à 10:00 WORKOUT		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 WORKOUT	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 CYCLING	De 10:45 à 11:30 BODYSLIM
	AQUA GYM 45' * *	De 12:00 à 12:45 BODYSLIM	De 12:00 à 12:45 CYCLING	De 12:00 à 12:45 CYCLING		De 12:00 à 12:45 WORKOUT		
	Marche Océane 2h00 * *	De 15:15 à 17:15	De 15:00 à 17:00					
	Marche Nordique 1h30 *			De 14:15 à 15:45				
	Natation 45' * *	De 14:15 à 15:00			De 12:00 à 12:45		De 12:00 à 12:45	De 12:00 à 12:45
	Circuit training 1h00 *							
	Aqua-Dos 30' * *		De 14:15 à 14:45					
	Relaxation 1h00 * *		De 09:15 à 10:15					










\* 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 à l'accueil du SPA Marin.

# ACTIVITES SPORTIVES PROPOSEES CETTE SEMAINE

		LUNDI 27 JUIL	MARDI 28 JUIL	MERCREDI 29 JUIL	JEUDI 30 JUIL	VENDREDI 31 JUIL	SAMEDI 01 AOÛT	DIMANCHE 02 AOÛT
	AQUA GYM 45' * *	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
		WORKOUT	CYCLING	BODYSLIM	WORKOUT	CYCLING	BODYSLIM	WORKOUT
	AQUA GYM 45' * *	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	De 10:45 à 11:30	De 10:45 à 11:30
		CYCLING	BODYSLIM	WORKOUT	CYCLING	BODYSLIM	WORKOUT	CYCLING
	AQUA GYM 45' * *	De 12:00 à 12:45	De 12:00 à 12:45	De 12:00 à 12:45	De 12:00 à 12:45	De 12:00 à 12:45	De 12:00 à 12:45	
		BODYSLIM	WORKOUT	CYCLING	BODYSLIM	WORKOUT	CYCLING	
	Marche Océane 2h00 * *	De 09:15 à 11:15	De 10:30 à 12:30				De 14:15 à 16:15	
	Marche Nordique 1h30 *			De 14:15 à 15:45				
	Natation 45' * *	De 14:15 à 15:00	De 14:15 à 15:00					
	Circuit training 1h00 *		De 09:15 à 10:15					
	NAGE EN MER 1h00 * *	De 11:45 à 12:45						
	Cardio training salle 1h00 *	De 15:30 à 16:30						
	Relaxation 1h00 *		De 15:15 à 16:15					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 à l'accueil du SPA Marin.