










ACTIVITES SPORTIVES PROPOSEES CETTE SEMAINE

		LUNDI 02 NOV	MARDI 03 NOV	MERCREDI 04 NOV	JEUDI 05 NOV	VENDREDI 06 NOV	SAMEDI 07 NOV	DIMANCHE 08 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						
	Marche Nordique 1h30 *		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 09:15 à 10:45 De 14:15 à 15:45	De 09:15 à 10:45	De 09:15 à 10:45
	Natation 45' **			De 16:00 à 16:45	De 11:15 à 12:00	De 11:15 à 12:00		
	Cardio training salle 1h00 *	De 09:15 à 10:15						
	Aqua-Dos 30' **		De 11:15 à 11:45		De 12:15 à 12:45	De 12:15 à 12:45		
	Parcours de Santé 1h00 *						De 11:15 à 12:15	
	Relaxation 1h00 **		De 12:00 à 13:00					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 09 NOV	MARDI 10 NOV	MERCREDI 11 NOV	JEUDI 12 NOV	VENDREDI 13 NOV	SAMEDI 14 NOV	DIMANCHE 15 NOV
	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	De 12:00 à 12:45
		BODYSLIM	WORKOUT	CYCLING	BODYSLIM	WORKOUT	CYCLING	BODYSLIM
	AQUA GYM 45' * *	De 14:15 à 15:00	De 14:15 à 15:00	De 14:15 à 15:00	De 14:15 à 15:00	De 14:15 à 15:00		
		WORKOUT	CYCLING	BODYSLIM	WORKOUT	CYCLING		
	Marche Océane 2h00 * *	De 10:30 à 12:30				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 09:15 à 10:00				De 11:15 à 12:00	De 11:15 à 12:00	De 11:15 à 12:00
	Cardio training salle 1h00 *		De 11:15 à 12:15					
	Aqua-Dos 30' * *					De 12:00 à 12:30	De 12:00 à 12:30	De 12:15 à 12:45
	Parcours de Santé 1h00 *	De 14:15 à 15:15						
	Relaxation 1h00 * *		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.

ACTIVITES SPORTIVES PROPOSEES CETTE SEMAINE

		LUNDI 16 NOV	MARDI 17 NOV	MERCREDI 18 NOV	JEUDI 19 NOV	VENDREDI 20 NOV	SAMEDI 21 NOV	DIMANCHE 22 NOV
	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	De 12:00 à 12:45
		BODYSLIM	WORKOUT	CYCLING	BODYSLIM	WORKOUT	CYCLING	BODYSLIM
	AQUA GYM 45' * *	De 14:15 à 15:00	De 14:15 à 15:00	De 14:15 à 15:00	De 14:15 à 15:00	De 14:15 à 15:00		
		WORKOUT	CYCLING	BODYSLIM	WORKOUT	CYCLING		
	Marche Océane 2h00 * *						De 09:15 à 11:15	De 10:30 à 12:30
	Marche Nordique 1h30 *	De 09:15 à 10:45	De 14:15 à 15:45					
	Natation 45' * *	De 11:15 à 12:00					De 11:45 à 12:30	
	Cardio training salle 1h00 *		De 09:15 à 10:15					De 09:15 à 10:15
	Aqua-Dos 30' * *	De 12:00 à 12:30					De 12:30 à 13:00	
	Parcours de Santé 1h00 *	De 14:15 à 15:15						
	Relaxation 1h00 * *		De 10:45 à 11:45					





* 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 23 NOV	MARDI 24 NOV	MERCREDI 25 NOV	JEUDI 26 NOV	VENDREDI 27 NOV	SAMEDI 28 NOV	DIMANCHE 29 NOV
	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	De 12:00 à 12:45
		BODYSLIM	WORKOUT	CYCLING	BODYSLIM	WORKOUT	CYCLING	BODYSLIM
	AQUA GYM 45' * *	De 14:15 à 15:00	De 14:15 à 15:00	De 14:15 à 15:00	De 14:15 à 15:00	De 14:15 à 15:00		
		WORKOUT	CYCLING	BODYSLIM	WORKOUT	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 14:15 à 15:45		De 09:15 à 10:45		
	Natation 45' * *			De 10:45 à 11:30		De 16:45 à 17:30	De 16:45 à 17:30	
	Cardio training salle 1h00 *	De 11:15 à 12:15			De 09:15 à 10:15	De 11:15 à 12:15		
	Aqua-Dos 30' * *	De 12:30 à 13:00				De 17:30 à 18:00		
	Parcours de Santé 1h00 *			De 09:15 à 10:15				
	Relaxation 1h00 * *				De 11:45 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.