

















ACTIVITES SPORTIVES PROPOSEES CETTE SEMAINE

		LUNDI 02 SEPT	MARDI 03 SEPT	MERCREDI 04 SEPT	JEUDI 05 SEPT	VENDREDI 06 SEPT	SAMEDI 07 SEPT	DIMANCHE 08 SEPT
	Marche Océane 2h00				De 09:15 à 11:15	De 09:15 à 11:15		
	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 14:15 à 15:45	De 14:15 à 15:45	De 09:15 à 10:45 De 14:15 à 15:45	De 09:15 à 10:45
	Circuit training 1h00		De 09:15 à 10:15					
	Relaxation 1h00	De 11:15 à 12:15		De 11:15 à 12:15				
	Natation 45'	De 12:15 à 13:00	De 11:15 à 12:00			De 11:45 à 12:30	De 11:15 à 12:00	De 11:00 à 11:45
	Aqua-Dos 30'		De 12:15 à 12:45	De 12:30 à 13:00		De 12:30 à 13:00	De 12:15 à 12:45	
	Parcours de santé 1h00				De 11:30 à 12:30			
	Cardio training salle 1h00	De 14:15 à 15:15					De 11:00 à 12:00	









RDV et départ à l'accueil de la THALASSO SPA MARIN.
L'heure indiquée est l'heure de DEBUT et de FIN de séance.
Renseignements à l'accueil du SPA Marin.

ACTIVITES SPORTIVES PROPOSEES CETTE SEMAINE

		LUNDI 09 SEPT	MARDI 10 SEPT	MERCREDI 11 SEPT	JEUDI 12 SEPT	VENDREDI 13 SEPT	SAMEDI 14 SEPT	DIMANCHE 15 SEPT
	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 14:15 à 15:45	De 14:15 à 15:45	De 09:15 à 10:45 De 14:15 à 15:45	De 09:15 à 10:45
	Circuit training 1h00		De 09:15 à 10:15			De 09:15 à 10:15		
	Relaxation 1h00	De 11:15 à 12:15		De 12:15 à 13:15			De 11:00 à 12:00	
	Natation 45'	De 12:15 à 13:00			De 11:15 à 12:00		De 12:15 à 13:00	
	Aqua-Dos 30'		De 12:15 à 12:45		De 12:15 à 12:45	De 12:30 à 13:00		
	Parcours de santé 1h00		De 10:45 à 11:45			De 11:15 à 12:15		
	Cardio training salle 1h00			De 11:00 à 12:00				De 11:00 à 12:00









RDV et départ à l'accueil de la THALASSO SPA MARIN.
L'heure indiquée est l'heure de DEBUT et de FIN de séance.
Renseignements à l'accueil du SPA Marin.

ACTIVITES SPORTIVES PROPOSEES CETTE SEMAINE

		LUNDI 16 SEPT	MARDI 17 SEPT	MERCREDI 18 SEPT	JEUDI 19 SEPT	VENDREDI 20 SEPT	SAMEDI 21 SEPT	DIMANCHE 22 SEPT
	Marche Océane 2h00					De 09:15 à 11:15	De 09:15 à 11:15	De 09:15 à 11:15
	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 14:15 à 15:45	De 14:15 à 15:45	
	Circuit training 1h00		De 09:15 à 10:15		De 10:45 à 11:45			
	Relaxation 1h00	De 11:15 à 12:15		De 11:00 à 12:00				
	Natation 45'	De 12:15 à 13:00		De 12:15 à 13:00		De 11:45 à 12:30	De 11:45 à 12:30	
	Aqua-Dos 30'		De 12:30 à 13:00		De 12:15 à 12:45	De 12:30 à 13:00	De 12:30 à 13:00	De 11:30 à 12:00
	Parcours de santé 1h00			De 14:15 à 15:15				
	Cardio training salle 1h00	De 14:15 à 15:15			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.
Renseignements à l'accueil du SPA Marin.

ACTIVITES SPORTIVES PROPOSEES CETTE SEMAINE

		LUNDI 23 SEPT	MARDI 24 SEPT	MERCREDI 25 SEPT	JEUDI 26 SEPT	VENDREDI 27 SEPT	SAMEDI 28 SEPT	DIMANCHE 29 SEPT
	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	De 09:15 à 10:45	De 09:15 à 10:45 De 14:15 à 15:45	De 09:15 à 10:45
	Circuit training 1h00		De 11:30 à 12:30		De 10:45 à 11:45			
	Relaxation 1h00	De 11:15 à 12:15				De 11:15 à 12:15	De 12:00 à 13:00	
	Natation 45'	De 12:15 à 13:00		De 11:15 à 12:00			De 11:00 à 11:45	
	Aqua-Dos 30'			De 12:15 à 12:45	De 12:15 à 12:45	De 12:30 à 13:00		
	Parcours de santé 1h00				De 14:15 à 15:15			
	Cardio training salle 1h00	De 14:15 à 15:15						De 11:00 à 12:00

RDV et départ à l'accueil de la THALASSO SPA MARIN.
L'heure indiquée est l'heure de DEBUT et de FIN de séance.
Renseignements à l'accueil du SPA Marin.