

AQUA SPORT

MATIN

MIDI

SOIR

LUNDI

9H15 TRAINING

10H15 GYM

11H30 BIKE

12H30 GYM

18H15 BIKE XXL

19H00 DANCE TRAMPO

19H00 PISCINE SAUNA HAMMAM

MARDI

9H15 GYM

10H30 GYM

12H15 PALMES

13H00 BIKE

18H15 BIKE

19H00 GYM

19H00 PISCINE SAUNA HAMMAM

MERCREDI

9H15 BÉBÉS NAGEURS

10H15 GYM

11H30 GYM

18H15 BIKE XXL

19H00 TRAINING

19H00 PISCINE SAUNA HAMMAM

JEUDI

9H15 TRAINING

10H30 GYM

12H30 AQUA SLIM

18H15 BIKE

19H00 GYM

19H00 PISCINE SAUNA HAMMAM

VENDREDI

9H15 BIKE

10H00 GYM

11H15 GYM

12H30 GYM FEMME ENCEINTE

18H15 BIKE XXL

19H00 CAF

19H00 PISCINE SAUNA HAMMAM

SAMEDI

9H15 BIKE

DIMANCHE

9H15 BÉBÉS NAGEURS

10H30 TRAINING

AQUA SPORT

DURÉE DES COURS

GYM - 1H
 GYM FEMME ENCEINTE - 1H
 BIKE - 30 MIN
 BIKE XXL - 45 MIN
 TRAINING - 45 MIN
 DANCE TRAMPO - 45 MIN
 CUISSES ABDOS FESSIERS (CAF) - 45 MIN
 PALMES - 30 MIN
 BÉBÉS NAGEURS - 45 MIN
 AQUA SLIM - 45 MIN

FITNESS

MATIN

SOIR

9H00 PILATES

10H00 CARDIO

17H15 PILATES

18H15 MOBILITÉ

18H00 CIRCUIT TRAINING

19H00 STRETCH

9H00 PILATES

12H30 RUNNING

18H00 CAF

19H00 FIT ZEN

9H00 MOBILITÉ

10H00 PILATES

FITNESS

DURÉE DES COURS

COURS DISPENSÉS À L'HÔTEL

PILATES - 50 MIN
 MOBILITÉ - 50 MIN
 CARDIO - 50 MIN

COURS DISPENSÉS AU SPA

RUNNING - 1H
 CIRCUIT TRAINING - 1H
 STRETCH - 1H
 CUISSES ABDOS FESSIERS (CAF) - 1H
 FIT ZEN - 1H