

FITNESS

AQUA SPORT

SOIR

MATIN

SOIR

MIDI

MATIN

9H00 PILATES

10H00 CAF

18H00 CIRCUIT
TRAINING

9H00 MOBILITÉ

10H00 PILATES

18H00 CIRCUIT
TRAINING

FITNESS

DURÉE DES COURS

COURS DISPENSÉS À L'HÔTEL

PAR MÉLODIE:

PILATES - 50 MIN
MOBILITÉ - 50 MIN
CUISSSES ABDOS FESSIERS CAF - 50 MIN

PAR MATHIEU:
CIRCUIT TRAINING - 1H

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

9H15 TRAINING

10H15 GYM

11H30 BIKE

12H30 GYM

18H15 BIKE XXL

19H00 DANCE
TRAMPO

19H00 PISCINE
SAUNA HAMMAM

9H15 GYM

10H30 GYM

12H15 PALMES

13H00 BIKE

18H15 BIKE

19H00 GYM

19H00 PISCINE
SAUNA HAMMAM

9H15 BÉBÉS
NAGEURS

10H15 GYM

11H30 GYM

18H15 BIKE XXL

19H00 TRAINING

19H00 PISCINE
SAUNA HAMMAM

9H15 TRAINING

10H30 GYM

11H45 CAF

12H30 AQUA
SLIM

18H15 BIKE

19H00 GYM

19H00 PISCINE
SAUNA HAMMAM

9H15 BIKE

10H00 GYM

11H15 GYM

12H30 GYM
FEMME ENCEINTE

18H15 BIKE XXL

19H00 CAF

19H00 PISCINE
SAUNA HAMMAM

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
CUISSSES ABDOS FESSIERS (CAF) - 45 MIN
PALMES - 30 MIN
BÉBÉS NAGEURS - 45 MIN
AQUA SLIM - 45 MIN