

Cours en BASSIN

| | 9h - 9h30 | 12h15-12h45 | | 14h-14h30 | 18h15-18h45 | 19h-19h30 |
|----------|---------------|---------------|--|---------------|---------------|---------------|
| LUNDI | Aqua Gym | Aqua Training | | Aqua Gym | Aqua Gym | Aqua Training |
| MARDI | Aqua Training | Aqua Bike | | Aqua Training | Aqua Energy | |
| MERCREDI | Aqua Energy | Aqua Gym | | Aqua Energy | Aqua Gym | |
| JEUDI | Aqua Training | Aqua Bike | | Aqua Gym | Aqua Training | Aqua Energy |
| VENDREDI | Aqua Energy | Aqua Training | | Aqua Energy | Aqua Gym | |
| SAMEDI | Aqua Energy | | | | | |

> **Inscription obligatoire avant le cours.** Pour un confort optimum, nous acceptons un maximum de 10 participants pour les séances d'Aqua Gym et d'Aqua Energy et 9 participants pour l'Aqua Training

Les cours d'Aquabike (3 participants maxi) sont accessibles uniquement avec la Carte MULTI-SPORTS

Cours en SALLE DE REPOS

Accessible aux détenteurs de la carte VIP

| | 10h15 - 11h | 11h15 - 12h | | 17h30 - 18h |
|----------|-------------------------|-------------------------|--|------------------------|
| LUNDI | Renforcement musculaire | Pilates | | Stretching et postures |
| MARDI | Pilates | Renforcement musculaire | | |
| MERCREDI | | | | |
| JEUDI | | 11h15 - 11h45 | | |
| VENDREDI | Pilates | Stretching et postures | | |

> **Inscription obligatoire avant le cours.** Pour un confort optimum, nous acceptons un maximum de 6 participants par séance.

*Plannings valables à partir du 12 septembre 2016
susceptibles de modifications sans préavis*

Fermeture annuelle du 5 au 11 décembre 2016



02 40 23 10 20 - www.thalasso-rivage.com

28 boulevard de l'Océan, 44500 LA BAULE - contact@thalasso-rivage.com