
PLANNING DES ACTIVITÉS



Nouveauté 2021

Réservez vos cours en ligne.

<https://rbe-coteouest.aquao.fr/thalasso-cote-ouest/>

Activités Aquatiques

Jours	Aquagym	Aquagym douce	Aquagym tonique	Aquabike + Détente	Aquafitness
LUNDI	9h30-10h00 14h30-15h00	12h00-12h45		19h15-20h15	
MARDI	9h30-10h00	12h00-12h45		19h15-20h15	
MERCREDI	9h30-10h00	12h00-12h45	19h15-20h00		
JEUDI	9h30-10h00 14h30-15h00	12h00-12h45			19h15-20h00
VENDREDI	9h30-10h00		12h00-12h45	19h15-20h15	
SAMEDI	9h30-10h00				
DIMANCHE				9h15-10h15	

 Cours compris dans les abonnements Espace Forme / 14€ en complément de l'accès Spa Marin.

 Cours compris dans les abonnements Aquagym / 14€ sur réservation.

 17€ sur réservation.

PLANNING DES ACTIVITÉS



Nouveauté 2021

Réservez vos cours en ligne.

<https://rbe-coteouest.aquao.fr/thalasso-cote-ouest/>

Activités en Salle

Jours	Yoga	Cuisses Abdos Fessiers	Abdos flash	Gym Posturale	Pilates	Stretching
LUNDI		11h15-12h00				18h30-19h15
MARDI			10h45-11h00	18h15-19h15		11h15-12h00
MERCREDI		10h15-11h00			18h15-19h15	11h15-12h00
JEUDI	18h15-19h15				11h15-12h15	
VENDREDI		18h30-19h15	10h45-11h00			11h15-12h00
SAMEDI					11h15-12h15	
DIMANCHE						

 Cours compris dans les abonnements Espace Forme / 14€ en complément de l'accès Spa Marin.

 Cours compris dans les abonnements Espace Forme / 14€ sur réservation.

 Cours compris dans les abonnements Espace Forme / 17€ sur réservation.