

# PLANNING DES ACTIVITÉS



## Activités Aquatiques

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30-10h00 <b>Aquagym</b>	9h30-10h00 <b>Aquagym</b>	9h30-10h00 <b>Aquagym</b>	9h30-10h00 <b>Aquagym</b>	9h30-10h00 <b>Aquagym</b>	9h30-10h00 <b>Aquagym</b>	9h15-10h15 <b>Aquabike Détente</b>
12h00-12h45 <b>Aquagym Douce</b>	12h00-12h45 <b>Aquagym Douce</b>	12h00-12h45 <b>Aquagym Douce</b>	12h00-12h45 <b>Aquagym Douce</b>	12h00-12h45 <b>Aquagym Tonique</b>		
14h30-15h00 <b>Aquagym</b>			14h30-15h00 <b>Aquagym</b>			
19h15-20h15 <b>Aquabike Détente</b>	19h15-20h15 <b>Aquabike Détente</b>	19h15-20h00 <b>Aquagym Tonique</b>	19h15-20h00 <b>Aquafitness</b>	19h15-20h15 <b>Aquabike Détente</b>		

 Compris dans l'abonnement au **Club Fitness**

 Abonnement Aquagym ou 15€

 Hors abonnement 18€

Réservez vos cours en ligne.

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

# PLANNING DES ACTIVITÉS



## Activités Aquatiques

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30-10h00 <b>Aquagym</b>	9h30-10h00 <b>Aquagym</b>	9h30-10h00 <b>Aquagym</b>	9h30-10h00 <b>Aquagym</b>	9h30-10h00 <b>Aquagym</b>	9h30-10h00 <b>Aquagym</b>	9h15-10h15 <b>Aquabike Détente</b>
12h00-12h45 <b>Aquagym Douce</b>	12h00-12h45 <b>Aquagym Douce</b>	12h00-12h45 <b>Aquagym Douce</b>	12h00-12h45 <b>Aquagym Douce</b>	12h00-12h45 <b>Aquagym Tonique</b>		
14h30-15h00 <b>Aquagym</b>			14h30-15h00 <b>Aquagym</b>			
19h15-20h15 <b>Aquabike Détente</b>	19h15-20h15 <b>Aquabike Détente</b>	19h15-20h00 <b>Aquagym Tonique</b>	19h15-20h00 <b>Aquafitness</b>	19h15-20h15 <b>Aquabike Détente</b>		

 Compris dans l'abonnement au **Club Fitness**

 Abonnement Aquagym ou 15€

 Hors abonnement 18€

Réservez vos cours en ligne.

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

# PLANNING DES ACTIVITÉS


## Activités en Salle




LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h15 - 11h00 <b>C.A.F*</b>	10h45-11h00 <b>Abdos Flash</b>	10h15-11h00 <b>Full Body</b>		10h45-11h00 <b>Abdos Flash</b>		
11h15-12h00 <b>Stretching</b>	11h15-12h00 <b>Stretching</b>	11h15-12h00 <b>Stretching</b>	11h15-12h15 <b>Pilates Fondamental</b>	11h15-12h00 <b>Stretching</b>	11h15-12h15 <b>Pilates Fondamental</b>	
18h15-19h00 <b>Stretching</b>	18h15-19h00 <b>Full Body</b>	18h15-19h15 <b>Pilates Intermédiaire</b>	18h15-19h15 <b>Gym posturale</b>	18h15-19h15 <b>C.A.F*</b>		
	19h15-20h15 <b>Yoga</b>					

\*C.A.F: Cuisses. Abdos. Fessiers

 Abonnés au **Club Fitness**: Tous les cours sont compris dans l'abonnement

 Hors abonnement - 15€ sur réservation.

 Hors abonnement - 18€ sur réservation.

**Réservez vos cours en ligne.**

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

# PLANNING DES ACTIVITÉS

## Activités en Salle



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h15 - 11h00 <b>C.A.F*</b>	10h45-11h00 <b>Abdos Flash</b>	10h15-11h00 <b>Full Body</b>		10h45-11h00 <b>Abdos Flash</b>		
11h15-12h00 <b>Stretching</b>	11h15-12h00 <b>Stretching</b>	11h15-12h00 <b>Stretching</b>	11h15-12h15 <b>Pilates Fondamental</b>	11h15-12h00 <b>Stretching</b>	11h15-12h15 <b>Pilates Fondamental</b>	
18h15-19h00 <b>Stretching</b>	18h15-19h00 <b>Full Body</b>	18h15-19h15 <b>Pilates Intermédiaire</b>	18h15-19h15 <b>Gym posturale</b>	18h15-19h15 <b>C.A.F*</b>		
	19h15-20h15 <b>Yoga</b>					

\*C.A.F: Cuisses. Abdos. Fessiers

Abonnés au  Fitness: Tous les cours sont compris dans l'abonnement

Hors abonnement - 15€ sur réservation.

Hors abonnement - 18€ sur réservation.

Réservez vos cours en ligne.

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