

# PLANNING ESPACE SPORT & BIEN-ETRE

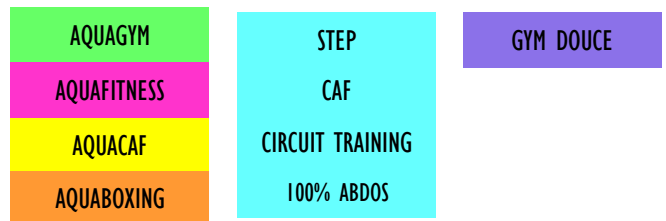
Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h30 – 10h30		Yoga Vinyasa			
10h30 – 11h30		Hatha Yoga			Gym douce (10h)
11h30 - 12h30	Gym douce				Pilates
12h30 – 13h30	Pilates	Step	Yoga Vinyasa	Circuit training	Pilates
14h00 – 15h		CAF		100% abdos	
16h30 – 17h30				CAF	
17h30 – 18h30		Circuit training		Step	
18h30 – 19h30	Pilates (18h)	100% abdos	Pilates	Hatha Yoga	
19h30 – 20h30			Pilates	Yoga Vinyasa	

## Formule Harmonie



Séance : 15€ (1<sup>ère</sup> séance d'essai : 10€)  
 carte x 5 : 70€  
 carte x 10 : 130€  
 carte x 20 : 250€ (1 entrée au Spa ou 1 paire de chausson offerte)  
 carte x 40 : 440€ (2 entrées au Spa ou 1 entrée + 1 paire de chausson offerte)  
 Location de chaussons : 2€ Achat de chaussons : 12€

## Formule Tonique



Séance : 9€ (1<sup>ère</sup> séance d'essai : 5€)  
 carte x 10 : 85€  
 carte x 20 : 150€  
 carte x 30 : 195€ (1 entrée au Spa offerte)  
 carte x 40 : 220€ (2 entrées au Spa offertes)

# PLANNING AQUASPORTS

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h45 – 9h30	Aquagym				Aquagym	
9h30 – 10h15		Aquafitness	Aquagym	Aquafitness		Aquababy 9h - 9h45 9h45 - 10h30
9h45 – 10h30	Aquafitness				Aquafitness	
10h30 – 11h15		Aquabike	Aquababy			
11h30 – 12h15		Aquagym	Aquagym			
12h45 – 13h30	Aquabike			Aquabike		
18h30 – 19h15	Aquafitness	Aquaboxing	Aquabike	Aquabike	Aquacaf	
19h30 – 20h15	Aquagym	Aquabike	Aquacaf	Aquafitness	Aquabike	