

PLANNING POUR LES ABONNÉS DU CLUB AQUA FITNESS

AQUA ACTIVITÉS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10:30	OUVERTURE BASSINS				
10:30 - 11:00		Aqua Activités	Aqua Activités	Aqua Activités	Aqua Activités
11:30 - 12:00	Aqua Bike	Aqua Bike	Aqua Bike	Aqua Bike	Aqua Bike
12:45	FERMETURE BASSINS				
16:00	OUVERTURE BASSINS				
16:00 - 16:30	Aqua Activités	Aqua Activités	Aqua Activités	Aqua Activités	Aqua Activités
17:00 - 17:30	Aqua Bike		Aqua Bike		Aqua Bike
18:15 - 18:45	Aqua Bike	Aqua Bike	Aqua Bike	Aqua Bike	
18:45	FERMETURE BASSINS				

ACTIVITÉS FITNESS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8:45 - 9:15		Réveil musculaire	Réveil musculaire	Réveil musculaire	Réveil musculaire
9:30 - 11:00		Randonnée pédestre		Marche nordique	Circuit training santé*
9:30 - 11:30			Randonnée vélo*		

Accès à l'Espace Hydromarin : 20€ hors abonnement

Horaires piscine :

Le samedi de 10h30 à 13h00 et de 16h00 à 19h00

Le dimanche de 10h30 à 13h00

Libération des bassins 15 minutes avant la fermeture.

Les enfants de moins de 12 ans doivent IMPÉRATIVEMENT être accompagnés dans l'eau par un adulte.

Réservations Aqua Bike à 15 jours maximum au 05 46 30 50 97

Aqua Activités à la carte : 15€

Aqua Bike : 17€

Abonnement Aqua-activités à partir de 99€/mois

Planning valable du 1er octobre 2018 au 1er juillet 2019, hors vacances scolaires zone A

Aucun cours ne sera dispensé pendant les vacances scolaires (hors été) :

- du 22/10/18 au 04/11/2018

- du 24/12/18 au 06/01/2019

- du 11/02/19 au 24/02/2019

- du 08/04/19 au 20/04/2019

- du 01/07/19 au 31/08/2019, un planning spécial été est mis en place.

Fermeture de l'établissement du 25/11 au 8/12 inclus.

*Ouverture de ces créneaux à la demande. À effectuer au moment de la réservation.

Planning non contractuel, susceptible de modifications en cours d'année et pendant les vacances scolaires.

RT

ATALANTE****

RELAIS THALASSO & SPA - WELLNESS HOTEL

- ÎLE DE RÉ -



AQUA-ACTIVITÉS

Exercices de mouvements de l'ensemble du corps pour travailler les différentes chaînes musculaires. Ciblé sur la motricité, l'équilibre et la mobilité articulaire, ce cours dynamique est idéal pour le renforcement musculaire et respiratoire.

AQUA BIKE

Taille affinée, cuisses et jambes fuselées, pour un accroissement musculaire et un travail respiratoire. Cours dynamique en musique.

————— Tél: 05 46 30 50 80 - www.relaisthalasso-iledere.com —————