

RELAIS THALASSO

- ÎLE DE RÉ -

SERVICE SPORT-SANTÉ

PLANNING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
RÉVEIL MUSCULAIRE 8h30 (Durée 30 minutes) RDV accueil thalasso (Possibilité en extérieur)	SORTIE PÉDESTRE 8h30 (Durée 1h30) RDV accueil thalasso	MARCHE NORDIQUE 8h30 (Durée 1h30) RDV accueil thalasso	SORTIE VÉLO 8h30 (Durée 1h30) RDV accueil hôtel	ACTIVITÉ DU JOUR (Renseignements aux accueils)
RÉVEIL MUSCULAIRE 9h30 (Durée 30 minutes) RDV accueil thalasso (Possibilité en extérieur)				
AQUA TRAINING 10h30 (Durée 30 minutes) RDV bassin d'aqua activités	AQUA TRAINING 10h30 (Durée 30 minutes) RDV bassin d'aqua activités	AQUA TRAINING 10h30 (Durée 30 minutes) RDV bassin d'aqua activités	AQUA TRAINING 10h30 (Durée 30 minutes) RDV bassin d'aqua activités	AQUA TRAINING 10h30 (Durée 30 minutes) RDV bassin d'aqua activités
AQUA TRAINING 14h30 (Durée 30 minutes) RDV bassin d'aqua activités	AQUA TRAINING 14h30 (Durée 30 minutes) RDV bassin d'aqua activités	AQUA TRAINING 16h30 (Durée 30 minutes) RDV bassin d'aqua activités	AQUA TRAINING 14h30 (Durée 30 minutes) RDV bassin d'aqua activités	AQUA TRAINING 14h30 (Durée 30 minutes) RDV bassin d'aqua activités

Inscriptions obligatoires auprès des accueils pour l'ensemble des activités

LA FORME AVEC NOS SOINS SANTÉ

Profitez de votre séjour pour rencontrer nos Experts Santé : Médecin, Diététicienne-Nutritionniste et Ostéopathes qui vous accompagneront dans votre quête du Bien-Être et l'optimisation de votre Santé.