

# RELAIS THALASSO

## PLANNING COURS COLLECTIFS

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

### SALLE DE FITNESS LIBRE DE 9H À 10H

|                                      |                                      |  |                                  |                                  |                                  |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| <b>GYM DOUCE</b><br>11h à 11h45      | <b>HATHA YOGA</b><br>10h à 11h       | <b>GYM SILHOUETTE</b><br>11h à 11h45   | <b>STRETCHING</b><br>11h à 12h   | <b>GYM DOUCE</b><br>11h à 11h45  | <b>YOGA VINYASA</b><br>11h à 12h |
| <b>GYM SILHOUETTE</b><br>12h à 12h45 | <b>YOGA PRÉNATAL</b><br>11h à 12h    | <b>STRETCHING</b><br>12h à 12h45       | <b>DOS</b><br>12h à 12h45        | <b>PILATES</b><br>12h à 12h45    |                                  |
| <b>PILATES</b><br>13h à 13h45        | <b>GYM SILHOUETTE</b><br>13h à 13h45 | <b>CIRCUIT TRAINING</b><br>13h à 13h45 | <b>TOTAL BODY</b><br>13h à 13h45 | <b>TOTAL BODY</b><br>13h à 13h45 |                                  |

### SALLE DE FITNESS LIBRE DE 14H À 17H

|  |                                   |                                  |                                   |  |                                   |
|--|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------------------|
| <b>GYM SILHOUETTE</b><br>17h à 17h45   | <b>GYM DOUCE</b><br>17h à 17h45   | <b>DOS</b><br>17h à 17h45        | <b>YOGA VINYASA</b><br>17h à 18h  | <b>CIRCUIT TRAINING</b><br>17h à 17h45 |                                   |
| <b>CIRCUIT TRAINING</b><br>18h à 18h45 |                                   | <b>TOTAL BODY</b><br>18h à 18h45 | <b>GYM DOUCE</b><br>18h15 à 19h   | <b>PILATES</b><br>18h à 18h45          |                                   |
| <b>YOGA VINYASA</b><br>19h             | <b>AQUAGYM ESSENTIELLE</b><br>19h | <b>PILATE</b><br>19h             | <b>AQUAGYM ESSENTIELLE</b><br>19h | <b>GYM SILHOUETTE</b><br>19h à 19h45   | <b>AQUAGYM ESSENTIELLE</b><br>19h |