



PROGRAMME

FITNESS DE LA SEMAINE

Pour tous les articles marqués d'un " * ", une réservation préalable doit être effectuée au comptoir d'information au moins 24 heures à l'avance.

Des conditions s'appliquent en fonction du forfait réservé, et un supplément pourrait être applicable.

LUNDI

- 09h30** Marche rapide le long de la plage de Belle Mare – RDV au Gym Box à 09h20
- 16h00** Yoga Ashtanga sur la plage - RDV au Gym Box à 15h50*
- 17h00** Tonification du corps sur la plage – RDV au Gym Box à 16h50

MARDI

- 09h30** Cours de pilate sur la plage Belle Mare - RDV au Gym Box 09h20
- 17h00** Entraînement HIIT sur la plage - RDV au Gym Box à 16h50

MERCREDI

- 11h30** Aqua aérobic dans la piscine du The Social House
- 16h00** Classe de Zumba au Bar 31 - RDV 15h50 au Gym Box
- 17h00** Entraînement body pump sur la plage - RDV au Gym Box à 16h50

JEUDI

- 09h30** Méditation sur la plage - RDV au Gym Box à 09h20
- 16h00** Yoga Ashtanga sur la plage - RDV au Gym Box à 15h50*
- 17h00** Cardio sur la plage - RDV au Gym Box à 16h50

VENDREDI

- 11h30** Aqua aérobic dans la piscine du The Social House
- 16h00** Entraînement Tabata sur la plage - RDV au Gym Box à 15h50

SAMEDI

- 09h30** Tai Chi sur la plage de Belle Mare
- 16h00** Cours de pilate sur la plage - RDV à 15h50 au Gym Box
- 17h00** Entraînement circuit sur la plage - RDV au Gym Box à 16h50

DIMANCHE

- 09h30** Méditation sur la plage - RDV au Gym Box 09h20
- 11h30** Aqua gym dans la piscine du The Social House
- 16h00** Classe d'étirement sur la plage - RDV au Gym Box à 15h50