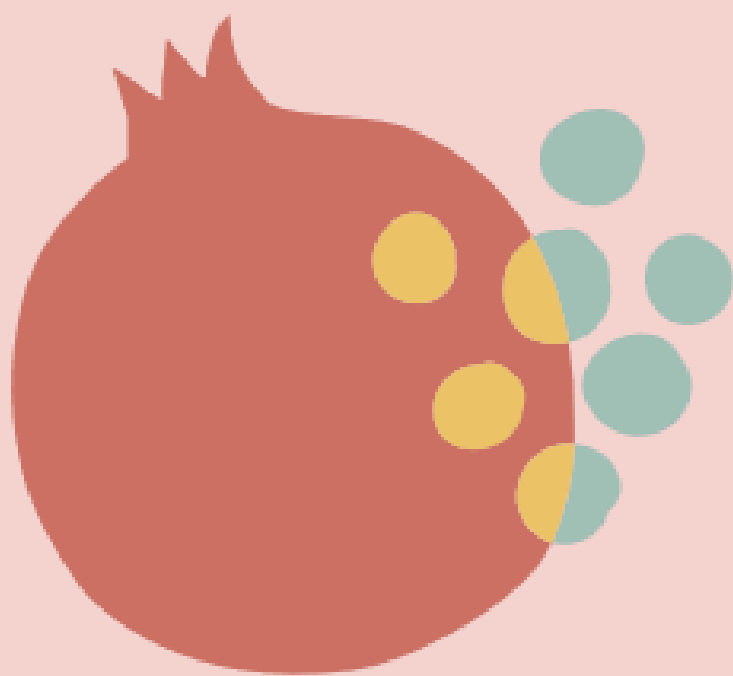




PROGRAMME DES ACTIVITÉS SPORTIVES

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

Heure	Activité	Point de rendez-vous
09h30	Marche sportive le long de la plage de Belle Mare	Gym Box à 09h20
16h00	Yoga ashtanga Sur la plage*	Gym Box at 03:50 pm
17h00	Tonification du corp Sur la plage *	Gym Box à 16h50

MARDI

Heure	Activité	Point de rendez-vous
09h30	Pilates sur la plage	Gym Box à 09h20
17h00	Renforcement musculaire sur la plage	Gym Box à 16h50

MERCREDI

Heure	Activité	Point de rendez-vous
11h30	Aquagym	Piscine du Social House
16h00	Cours de Zumba au Bar 31	Gym Box à 15h50
17h00	Body Pump sur la plage	Gym Box à 16h50

JEUDI

Heure	Activité	Point de rendez-vous
06h30	Yoga ashtanga Sur la plage*	Gym Box à 06h20
16h00	Cour de cardio sur la plage*	Gym Box à 15h50
17h00	Meditation sur la plage	Gym Box à 16h50

VENDREDI

Heure	Activité	Point de rendez-vous
09h30	Aqua FIT à la piscine du Social House	Gym Box à 09h20
17h00	Entraînement Tabata sur la plage*	Gym Box à 16h50

SAMEDI

Heure	Activité	Point de rendez-vous
09h30	Tai-chi sur la plage	Gym Box à 9h20
16h00	Pilates sur la plage	Gym Box à 15h50
17h00	Circuit training sur la plage	Gym Box à 16h50

DIMANCHE

Heure	Activité	Point de rendez-vous
09h30	Méditation sur la plage	Gym Box à 09h20
11h30	Aquagym	Piscine du Social House
16h00	Stretching sur la plage	Gym Box à 15h50