

Faysal, notre Coach Sportif ainsi que Malo, Javier et Joël, nos Maîtres-Nageurs sont à votre disposition pour vous proposer des Ateliers et des Coachings Personnalisés Individuels ou Duo.
Faysal, our Coach and Malo, Javier et Joël, our Swimming Instructors and Lifeguards, are on hand to offer Ateliers and personalised coaching for individuals or couples.

Les Ateliers vous sont proposés à titre gracieux. Si vous souhaitez y participer, merci de vous rapprocher de la réception du SPA pour
The workshops are free of charge. If you would like to take part, please contact the SPA reception desk to register.

ESPACE FITNESS/ AQUATIQUE	LUNDI <i>Monday</i>	MARDI <i>Tuesday</i>	MERCREDI <i>Wednesday</i>	JEUDI <i>Thursday</i>	VENDREDI <i>Friday</i>	SAMEDI <i>Saturday</i>	DIMANCHE <i>Sunday</i>
09:15							
09:30	09h30 AQUABIKE 45'	09h30 AQUATRaining 45'	09h30 AQUAZEN 45'	09h30 AQUAFITNESS 45'	09h30 AQUABIKE 45'	09h30 AQUATRaining 45'	
09:45							
10:00							
10:15	10h15 CARDIO FUSION CIRCUIT 45'	10h15 LIGHT FITNESS 45'		10h15 STRECH & BALANCE 45'	10h15 RENFORCEMENT FULL BODY 45'	10h15 SPECIAL CUISSES ABDOS FESSIERS 45'	
10:30							
10:45							
11:00							
11:15				11h15 COURS PILATES 45' (30€/personne)		11h15 BOXING EXPERIENCE 45'	
11:30							
11:45							
12:00							

14:00	14h00 AQUATRaining 45'	14h00 AQUAFITNESS 45'	14h00 AQUABIKE 45'	14h00 AQUATRaining 45'	14h00 AQUAZEN 45'						
14:15											
14:30											
14:45	14h45 SPECIAL CUISSES ABDOS FESSIERS 45'	14h45 BOXING EXPERIENCE 45'		14h45 LIGHT FITNESS 45'	14h45 STRECH & BALANCE 45'	14h45 KETTLEBELL SCULPT 45'					
15:00											
15:15											
15:30											
15:45											
16:00					16h00 KETTLEBELL SCULPT 45'						
16:15											
16:30											
16:45											
17:00					17h00 RENFORCEMENT FULL BODY 45'		17h00 CARDIO FUSION CIRCUIT 45'				
17:15											
17:30											
17:45											
18:00											
18:15											
18:30											