

# SPA SOURCE LA ROCHE POSAY

Planning activités physiques et aquatiques  
du 1 septembre au 13 décembre 2020

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30	OUVERTURE DU BASSIN						
9h45 10h30	AQUA-ZEN	FERME	AQUA-RUNNING JUMP	AQUA-TRAINING	AQUA-ZEN	AQUA-ZEN	AQUA-ZEN
10h45 11h30			OUTDOOR TRAINING		COACHING INDIVIDUEL sur réservation		
11h45 12h30			BODY SCULPT AFB	STRETCHING	OUTDOOR TRAINING		
12h45 13h30			PILATES		PILATES		
13h00 13h45	AQUA-ZEN			AQUA-ZEN		OUTDOOR TRAINING	
14h30		FERME					
13h30 14h15			ENERGY BALL	STEP	PILATES		
14h30 15h15			BODYZEN	ENERGY BALL	ENERGY BALL		
15h30 16h15				CARDIO-FIT	CARDIO-FIT		
16h30 17h15				STRETCHING	STRETCHING		
17h30 18h15				BODY SCULPT AFB	STEP		
18h15 19h00				ZUMBA			
18h15 19h00	AQUA-RUNNING JUMP			AQUA-SCULPT	AQUA-ZEN	AQUA-RUN	AQUA-ZEN
19h00 19h15	FERMETURE DU BASSIN						

Fitness Aquatique
Gym douce et Relaxation
Cardio
Renforcement musculaire

Centre Thermal La Roche-Posay  
05 49 19 48 00  
[www.spasourcelarocheposay.fr](http://www.spasourcelarocheposay.fr)