



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Aquagym 09h00 - 09h45	Aquagym 09h00 - 09h45	Aquagym 09h00 - 09h45	Aquagym 09h00 - 09h45	Aquagym 09h00 - 09h45	Aquagym 09h00 - 09h45
Abdos Fessiers 10h00 - 10h45	Marche Nordique 10h00 - 12h00	Longe Côte 10h00 - 12h00	Pilates 10h00 - 10h45	Marche Nordique 10h00 - 12h00	Longe Côte 10h00 - 12h00
Stretching 10h50 - 11h20			Stretching 10h50 - 11h20		
Relaxation 11h25 - 11h55			Relaxation 11h25 - 11h55		
Pilates 17h30 - 18h15	Fitball 17h30 - 18h15	Abdos Fessiers 17h30 - 18h15	Fitball 17h30 - 18h15	Postural 17h30 - 18h15	Abdos Fessiers 17h30 - 18h15
Aquagym 18h30 - 19h15	Aquagym 18h30 - 19h15	Aquagym 18h30 - 19h15	Aquagym 18h30 - 19h15	Aquagym 18h30 - 19h15	Aquagym 18h30 - 19h15

INFOS PRATIQUES

- **Longe côte**, rendez vous devant le parking de la Thalasso. Pour cette activité, il vous faudra amener une combinaison intégrale de 3 mm minimum (cagoule + gants + chaussons rigides pour les plus frileux) et une serviette.
- **Marche nordique, Pilates, Fitball, Abdos Fessiers, Stretching, Relaxation, Postural** Rendez vous sur le parking de l'épicerie : Vous aurez besoin d'**une tenue de sport**, d'une **serviette** et de **chaussures** dédiées uniquement à ces activités.
- **Aquagym**, rendez vous à la Thalasso : Veuillez arriver avec le **maillot de bain directement sur vous**. Vous êtes également prié(s) d'amener une **serviette** et des **tongs** dédiées uniquement à l'aquagym.

TARIFS

Gratuit pour les résidents du domaine (sauf aquagym : 10€/séance)
Tarif pour les non résidents du domaine :
 La séance de sport au choix : 10€
 Abonnement mensuel séances illimitées au choix : 119€

Planning du 15/05 au 1/07 et du 2/10 au 16/10/2023

INFORMATIONS

+33 (0)4 95 36 38 38 / 04 95 38 81 10 ou rivabella-spa.com