



# FITNESS

avec Jérôme, coach sportif

Planning du

**Vendredi 18 octobre au lundi 16 décembre 2024** et  
**du vendredi 31 janvier au samedi 24 mai 2025**

DOMAINE DE  
RIVA BELLA

## VENDREDI

### Aquagym

09h00 - 09h45

### Cuisses abdos fessiers

10h10 - 10h55

### Stretching

11h00 - 11h25

### Relaxation

11h30 - 12h00

### Postural

17h30 - 18h15

### Aquagym

18h30 - 19h15

## SAMEDI

### Aquagym

09h00 - 09h45

### Marche nordique

10h10 - 12h00

### Fitball

17h30 - 18h15

### Aquagym

18h30 - 19h15

## DIMANCHE

### Aquagym

09h00 - 09h45

### Pilates

10h10 - 10h55

### Stretching

11h00 - 11h25

### Relaxation

11h30 - 12h00

### Cuisses abdos fessiers

17h30 - 18h15

### Aquagym

18h30 - 19h15

## LUNDI

### Aquagym

09h00 - 09h45

### Longe Côte

10h10 - 12h00

### Pilates

17h30 - 18h15

### Aquagym

18h30 - 19h15

## Bon à savoir

**Postural, cuisses abdos fessiers, pilates, stretching, fitball, relaxation:** Rendez vous dans la salle de sport proche de l'épicerie. Prévoyez une tenue de sport, une serviette, et des chaussures dédiées uniquement à ces activités.

**Aquagym (dès 16 ans):** Rendez-vous à la Thalasso, avec maillot de bain.

**Marche Nordique :** Rendez-vous sur le parking de l'épicerie (minimarket).

**Longe-côte :** Rendez-vous sanitaires de la thalasso avec pour les mois les plus frais, une combinaison de plongée d'au moins 3 mm.

## Tarifs

**Gratuit pour les résidents du domaine.**  
Sauf aquagym : 10€ la séance. Dès 16 ans.

**Tarifs pour les non résidents du domaine :**  
La séance de sport au choix : 10€  
Abonnement mensuel séances illimitées : 119€  
*Exception décembre 2024 : 59€*

**à Aléria - Infos : 04 95 38 81 10**

