



Vendredi

Aquagym
09h00 - 09h45

Fit Ball
10h00 - 10h45

Stretching
10h50 - 11h20

Relaxation
11h25 - 12h00

Postural
17h30 - 18h15

Aquagym
18h30 - 19h15

Samedi

Aquagym
09h00 - 09h45

**Marche
Nordique**
10h00 - 12h00

Fit Ball
17h30 - 18h15

Aquagym
18h30 - 19h15

Dimanche

Aquagym
09h00 - 09h45

Pilates
10h00 - 10h45

Stretching
10h50 - 11h20

Relaxation
11h25 - 12h00

Abdos Fessiers
17h30 - 18h15

Aquagym
18h30 - 19h15

Lundi

Aquagym
09h00 - 09h45

Longe Côte
10h00 - 12h00

Pilates
17h30 - 18h15

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**) et **une serviette**.

- **Pilates, abdos fessiers, fit ball, relaxation, stretching, 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 priés d'amener une **serviette** et des **tongs** dédiées uniquement à l'aquagym.

TARIFS sans réservation

Gratuit pour les résidents du domaine (sauf aquagym : 10€/séance)

Tarifs pour les non résidents du domaine :

La séance de sport au choix : 10€

Abonnement mensuel séances de sport au choix illimitées : 119€
(89€ en décembre 2022)

Planning du 04/11/22 au 19/12/22 et du 3/02/23 au 15/05/23

Informations : +33 (0)4 95 36 38 38 / +33 (0)4 95 38 81 10

Site web : www.rivabella-spa.com