

VENDREDI

Abdos Fessiers

09h15 - 10h15

Stretching

10h20 - 11h00

Relaxation

11h10 - 11h45

Postural

17h30 - 18h30

Stretching

18h35 - 19h15

SAMEDI

HIIT

09h15 - 10h00

Marche nordique

10h20 - 12h00

Fitball

17h30 - 18h30

Stretching

18h35 - 19h15

DIMANCHE

Pilates

09h15 - 10h15

Stretching

10h20 - 11h00

Relaxation

11h10 - 11h45

Abdos Fessiers

17h30 - 18h30

Stretching

18h35 - 19h15

LUNDI

Postural

09h15 - 10h00

Longe Côte

10h20 - 12h00

Pilates

17h30 - 18h30

Stretching

18h35 - 19h15

Bon à savoir

Pilates, Abdos Fessiers, Fitball, Relaxation, Marche Nordique, Stretching : Rendez-vous sur le parking de l'épicerie. Prévoyez une **tenue de sport**, une **serviette**, et des **chaussures** dédiées uniquement à ces activités.

Longe Côte : Rendez-vous devant le parking de la thalasso. Pour cette activité, il vous faudra amener une **combinaison intégrale** de 3 mm minimum (**cagoules + gants + chaussons rigides**) et une **serviette**.

Tarifs

Gratuit pour les résidents du domaine.

Tarifs pour les non résidents du domaine :

La séance de sport au choix : 10€

Abonnement mensuel séances illimitées : 89€

à Aléria - Infos : 04 95 38 81 10

