

Cours Collectifs de Sport et d'Aquagym - Saison 2016

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h45				Gym ostéo articulaire			
11h30				Gym ostéo articulaire			
13h45							Aquagymdouce
14h45						Aquagymdouce	
15h00	Aquavital	Aquagymdouce	Aquavital	Aquagymdouce	Aquavital		Aquavital
15h45	Gym douce	Abdos Fessiers Cuisses	Entretien musculaire	Abdos Fessiers Cuisses	Gym douce	Entretien musculaire	
16h45	Stretching	Relaxation	Gym douce	Stretching	Entretien musculaire	Gym douce	
17h00							Aquacardio
17h30	Relaxation	Stretching	Entretien musculaire	Relaxation	Gym douce	Entretien musculaire	
17h30	Aquavital	Aquavital	Aquacardio	Aquavital	Aquacardio	Aquavital	

Gym Relaxante : Des exercices très doux et une maîtrise de votre corps pour mieux vous détendre et oublier le stress quotidien.

Abdos Fessiers Cuisses : Tonifiez et remodelez votre corps en rythme soutenu par un renforcement musculaire des abdos, fessier, pectoraux et triceps.

Gym ostéo articulaire, Special Rhumatologie : Des exercices simples pour faire travailler vos articulations, assouplir et muscler votre dos.

Aquacardio : cours d'aquagym activant le système cardio vasculaire, bon niveau physique requis

Aquagymdouce : Cours d'aquagym accessible aux personnes de tous âges et de tous niveaux.

Aquavital : Cours d'aquagym de niveau intermédiaire

Entretien musculaire : animée par un kinésithérapeute DE

Gym d'entretien : animée par un kinésithérapeute DE

Mise à jour mars 2016 (sous réserve de modification)

Thermes de Montbrun les Bains

route de Ferrasières

26570 MONTBRUN LES BAINS

tel 04 75 28 80 75

E mail : montbrun@valvital.eu

www.valvital.fr