

## Cours Collectifs de Sport et d'Aquagym - Saison 2017

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h45			Gym ostéo articulaire				
11h15			Gym ostéo articulaire				
14h45						AQUAGYM	AQUAGYM
15h00	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM		
15h55			Entretien musculaire		Entretien musculaire	Entretien musculaire	
16h40			Gym douce		Gym douce	Gym douce	
17h00							AQUAGYM
17h30			Entretien musculaire		Gym douce	Entretien musculaire	
17h30	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	

**L'ACCÈS AU BASSIN DURANT LES COURS D'AQUAGYM N'EST PAS AUTORISÉ POUR DES RAISONS DE SÉCURITÉ**

Gym ostéo articulaire, Special Rhumatologie : Des exercices simples pour faire travailler vos articulations, assouplir et muscler votre dos.  
Entretien musculaire, Gym douce : Animée par un kinésithérapeute DE.

**AQUAGYM** : Cours d'aquagym accessibles aux personnes de tout âge et de tous niveaux  
Maximum 30 places, à réserver directement auprès du maître-nageur en début d'après-midi

*La carte de cours de sport ne donne pas droit à l'accès à l'Espace Aqua-détente, ouvert de 14:30 à 19:00 du lundi au vendredi de 14:00 à 19:00 le samedi de 13:00 à 18:30 le dimanche*

Thermes de Montbrun les Bains  
Route de Ferrassières  
26570 MONTBRUN LES BAINS  
Tel : 04 75 28 80 75  
E mail : [montbrun@valvital.fr](mailto:montbrun@valvital.fr)  
[www.valvital.fr](http://www.valvital.fr)

*Pour les cours d'Aquagym sans Espace " Aqua-détente" prévoir votre linge de bain ainsi que des claquettes en plastique propres.  
Pour les cours de sport en salle prévoir une tenue confortable.*