

# ACTIVITÉS FITNESS

**LUNDI**

**RPM**  
9h15 – 10h15

**CIRCUIT MINCEUR**  
10h15 – 10h45

**ABDOS FESSIER**  
11h30 – 12h15

**BODYBALANCE**  
12h20 – 13h05

**BODYPUMP**  
17h30 – 18h10

**ABDO FESSIER**  
18h15 – 19h15

**RPM**  
18h30 – 19h20

**PILATES**  
*dos et posture*  
19h30 – 20h30

**MARDI**

**BODYBALANCE**  
17h30 – 18h10

**BODY PUMP**  
18h15 – 19h15

**STRETCH**  
19h30 – 20h15

**RPM**  
19h30 – 20h15

**MERCREDI**

**RPM**  
9h15 – 10h15

**PILATES**  
*dos et posture*  
9h15 – 10h15

**BODYPUMP**  
12h20 – 13h05

**CIRCUIT MINCEUR**  
17h30 – 18h

**PILATES**  
*dos et posture*  
18h15 – 19h15

**BIKING SPRINT**  
18h30 – 19h

**CIRCUIT CARDIO +**  
19h30 – 20h30

**JEUDI**

**PILATES**  
*dos et posture*  
9h15 – 10h15

**ABDO FESSIER**  
12h20 – 13h05

**BODYBALANCE**  
18h15 – 19h15

**RPM**  
19h30 – 20h20

**VENDREDI**

**STRETCH**  
9h15 – 10h15

**BODYPUMP**  
12h20 – 13h05

**ABDOS FESSIER**  
17h30 – 18h15

**RPM**  
18h15 – 19h05

**BODYPUMP**  
19h15 – 20h15

**SAMEDI**

**BODYBALANCE**  
9h30 – 10h30

**RPM**  
10h45 – 11h35

**HORAIRES D'OUVERTURE**

**Lundi au Vendredi : 9H-20H45    Samedi : 9H-18h00    Dimanche: 9h15-13h00**

*(Dernière entrée 1 heure avant la fermeture)*

**THERMES VALVITAL**  
 1 avenue du Parc - 74200 Thonon-les-Bains  
 Tél. 04 50 26 17 22  
[www.valvital.fr](http://www.valvital.fr)

ÉTABLISSEMENT THERMAL  
 THONON-LES-BAINS

**ValVital**