



Aquagym & Aquafitness

COURS ET ABONNEMENT

Vous avez envie de pratiquer une activité douce et relaxante qui allie bien-être et vitalité, Alors le Spa Thermal Lédonia a La solution, en vous proposant ses cours d'Aquagym.

Pour une activité plus soutenue, dynamique, favorisant le travail musculaire et cardio-respiratoire optez pour l'Aquafitness.

Tous les cours sont dispensés par des professionnels diplômés d'état
Dans un cadre agréable réservé uniquement à l'aquagym (eau thermale à 32°).

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Aquagym 11h00-11h45	Aquagym 11h30-12h15		Aquagym 11h30-12h15	Aquagym 11h30-12h15	Aquagym 09h00-09h45
Aquagym 12h20-13h05	Aquagym 12h20-13h05		Aquagym 12h20-13h05	Aquagym 12h20-13h05	Aquagym 10h00-10h45
Aquagym 13h10-13h55	Aquagym 13h10-13h55		Aquagym 13h10-13h55	Aquagym 13h10-13h55	Aquagym 11h00-11h45
Aquagym 18h15-19h00	Aquagym 17h30-18h15		Aquagym 14h00-14h45	Aquagym 14h00-14h45	
Aquagym 19h10-19h55	Aquagym 18h15-19h00		Aquagym 18h15-19h00	Aquagym 14h50-15h35	
Aquagym 20h00-20h45	Aquagym 19h10-19h55		Aquagym 19h10-19h55	Aquagym 16h40-17h25	
Aquafitness 20h00-21h15	Aquagym 20h00-20h45	Aquafitness 20h00-21h15	Aquagym 20h00-20h45	Aquagym 17h30-18h15	
Aquagym 20h50-21h35	Aquafitness 20h00-21h15		Aquafitness 20h00-21h15	Aquagym 18h20-19h05	
	Aquagym 20h50-21h35		Aquagym 20h50-21h35	Aquagym 19h10-19h55	
				Aquagym 20h00-20h45	
				Aquafitness 18h30-19h45	
				Aquagym 20h50-21h35	

Les Tarifs

Aquagym séance de 45 minutes

Trimestre	103 €
Semestre	192 €
Tarif Duo/trimestre	192 €

Aquafitness séance de 45 minutes

+ 30 minutes d'accès à l'espace Lédonia (piscine, hamman, sauna)

La séance	15 €
Trimestre	140 €

Horaires d'ouvertures

Lundi/Mercredi :	Institut de 10h à 19h Spa thermal de 10h à 20h
Mardi/Jeudi :	Institut de 11h30 à 19h30 Spa thermal de 10h à 20h
Vendredi :	Institut de 10h à 19h Spa thermal de 10h à 19h
Samedi :	Institut de 9h à 18h Spa thermal de 9h à 18h
Dimanche :	Institut de 9h à 14h Spa thermal de 9h à 11h

SPA THERMAL LEDONIA

4 Rue de Pavigny

39000 Lons le Saunier

Tél. : 03 84 24 38 18 – 03 84 47 23 85
spalons@valvital.fr – www.valvital.eu

ValVital