



Cours collectifs de sport et d'aquagym - saison 2018

Cours collectifs de sport et d'aquagym - saison 2018

Horaires	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Matin							
11h15				gym ostéoarticulaire			

Après-midi

14h30	AquaGym douce	AquaGym douce	AquaGym douce	AquaGym douce	AquaGym douce	AquaGym douce	AquaGym douce
16h30	Aqua Vital	AquaCardio	Aqua Vital	AquaCardio	Aqua Vital	AquaCardio	Aqua Vital
17h25			AquaGym douce		AquaGym douce		

Séances AquaGym

<u>AquaGym douce :</u>	Cours d'aquaGym accessible aux personnes de tous âges et de tous niveaux.
<u>Aqua Vital:</u>	Cours d'aquaGym de niveau intermédiaire.
<u>AquaCardio:</u>	Cours d'aquaGym activant le système cardio vasculaire, bon niveau physique requis.

Gym ostéoarticulaire : Séance réservée à nos curistes.

Tenues à prévoir : Prévoir un maillot de bain (short de bain, calçons et freegun interdits), des sandales, tongs ou claquettes et plastique propres, le nécessaire pour attacher vos cheveux, des casiers sont à votre disposition pour ranger vos affaires (1 pièce de 1€ ou 1 jeton) .

Thermes de Berthemont les Bains

BP 32

06450 Roquebillière.

Tel: 04 93 03 47 00

www.valvital.fr