

# Cours Collectifs de Sport et d'Aquagym - Saison 2018

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
14h45						AQUAGYM	AQUAGYM
15h00	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM		
15h55	Cuisses Abdos Fessiers	Cuisses Abdos Fessiers	Entretien musculaire	Cuisses Abdos Fessiers	Entretien musculaire	Entretien musculaire	
16h40	Stretching	Stretching	Gym douce	Stretching	Gym douce	Gym douce	
17h00							AQUAGYM
17h30	Relaxation	Relaxation	Entretien musculaire	Relaxation	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, Spécial Rhumatologie : Des exercices simples pour faire travailler vos articulations, assouplir et muscler votre dos.  
Séance de 35 à 40 min du lundi au samedi : 8h10, 9h, 9h45, 10h30, 11h15
- Entretien musculaire, Gym douce : Animée par un kinésithérapeute DE.

**Cuisses Abdos Fessiers : Tonifiez et remodelez votre corps en rythme soutenu par un renforcement musculaire des cuisses, abdos, fessiers.**

Stretching: étirements musculaire

Relaxation : Méthode de détente physique et mentale.

Aquagym : Cours d'aquagym accessibles aux personnes de tout âge et de tous niveaux. (maximum 30 personnes, inscription auprès du maître-nageur dès votre entrée au Spa)

**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.*