

# Planning Ateliers Wellness

Faysal, notre Coach Sportif ainsi que Emilie, Paul et Joël, nos Maîtres-Nageurs sont à votre disposition pour vous proposer des Ateliers et des Coachings Personnalisés Individuels ou Duo.  
 Faysal, our Coach and Emilie, Paul and Joël, our Swimming Instructors and Lifeguards, are on hand to offer Ateliers and personalised coaching for individuals or couples.

**Les Ateliers vous sont proposés à titre gracieux. Si vous souhaitez y participer, merci de vous rapprocher de la réception du SPA pour vous inscrire.**  
**The workshops are free of charge. If you would like to take part, please contact the SPA reception desk to register.**

ESPACE FITNESS/ AQUATIQUE	LUNDI <i>Monday</i>	MARDI <i>Tuesday</i>	MERCREDI <i>Wednesday</i>	JEUDI <i>Thursday</i>	VENDREDI <i>Friday</i>	SAMEDI <i>Saturday</i>	DIMANCHE <i>Sunday</i>
09:15							
09:30	<b>09h30 AQUATRaining 45'</b>	<b>09h30 AQUABIKE 45'</b>	<b>09h30 AQUAFITNESS 45'</b>	<b>09h30 AQUAZEN 45'</b>	<b>09h30 AQUABIKE 45'</b>	<b>09h30 AQUAZEN 45'</b>	
09:45							
10:00							
10:15						<b>10h15 STRECH &amp; BALANCE 45'</b>	
10:30	<b>10h30 BOXING EXPERIENCE 45'</b>						
10:45			<b>10h45 CARDIO FUSION CIRCUIT 45'</b>				
11:00							
11:15		<b>11h15 KETTLEBELL SCULPT 45'</b>			<b>11h15 RENFORCEMENT FULL BODY 45'</b>		
11:30							
11:45							
12:00							

14:00	<b>14h00 AQUAFITNESS 45'</b>	<b>14h00 AQUABOXING 45'</b>	<b>14h00 AQUAZEN 45'</b>	<b>14h00 AQUAFITNESS 45'</b>	<b>14h00 AQUATRaining 45'</b>		
14:15							
14:30							
14:45	<b>14h45 LIGHT FITNESS 45'</b>				<b>14h45 STRECH &amp; BALANCE 45'</b>	<b>15h00 LIGHT FITNESS 45'</b>	
15:00							
15:15							
15:45		<b>16h00 BOXING EXPERIENCE 45'</b>	<b>16h00 KETTLEBELL SCULPT 45'</b>		<b>16h00 SPECIAL CUISSES ABDOS FESSIERS 45'</b>		
16:00							
16:15							
16:30	<b>16h30 SPECIAL CUISSES ABDOS FESSIERS 45'</b>				<b>17h00 KETTLEBELL SCULPT 45'</b>	<b>16h30 RENFORCEMENT FULL BODY 45'</b>	
16:45							
17:00							
17:15		<b>17h00 LIGHT FITNESS 45'</b>					
17:30							
17:45							
18:00		<b>17h30 CARDIO FUSION CIRCUIT 45'</b>				<b>18h00 CARDIO FUSION CIRCUIT 45'</b>	
18:15							
18:30							