

DU 10 AU 16 SEPTEMBRE

#3
**SOYONS
SPORT**
Espace Forme

UNE SEMAINE D'ESSAI
GRATUIT*

www.spa-hautplateau.com

SALLE
MUSCU
CARDIO


**Sources du
haut plateau**
1130 M
• SPA NATURE & SANTÉ •

Les Sources du haut plateau • 9 Chemin des Boenes • 43290 Saint-Bonnet-le-Froid

« SOYONS SPORT » DU 10 AU 16 SEPTEMBRE

RÉSERVATIONS

04 71 65 65 66 • espaceforme@spa-hautplateau.com • contact@spa-hautplateau.com

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10H YOGA	10H BÉBÉS NAGEUR	10H EQUILIBRE, FORCE ET SOUPLASSE GYM SENIORS	10H > 12H MARCHE NORDIQUE	10H CUISSSES ABOUS FESSIERS
11H15 CIRCUIT CARDIO ET GAINAGE	10H45 BÉBÉS NAGEUR	11H CIRCUIT TRAINING	12H15 SPECIAL DOS	11H MOVE AND SLIDE
12H15 GYM BALL	12H AQUABIKING	12H15 BARRE AU SOL	15H GYM BALL	12H PILATES
15H SPECIAL DOS	12H15 YOGA	14H > 16H MARCHE NORDIQUE	16H CUISSSES ABOUS FESSIERS	15H EQUILIBRE FORCE ET SOUPLASSE GYM SENIORS
16H BARRE AU SOL	14H15 AQUA PILATE	16H15 YOGA	17H CIRCUIT TRAINING	16H SPECIAL DOS
17H CUISSSES ABOUS FESSIERS	15H15 AQUAGYM	17H30 GYM BALL	18H PILATES	17H GYM BALL
18H CIRCUIT TRAINING	16H GYM BALL	18H30 FUSION SPY	19H FUSION SPY	18H CIRCUIT CARDIO ET GAINAGE
19H PILATES	17H SPECIAL DOS	19H05 AQUABIKING	19H05 AQUABIKING	19H FUSION SPY
19H50 AQUAFITNESS	18H MOVE AND SLIDE	19H50 AQUABIKING	19H50 AQUAGYM	

- Activités d'endurance, travail cardio respiratoire
- Activités de renforcement musculaire
- Activités douces
- Activités de renforcement
- Activités aquatiques