2023

**Du vendredi 10 novembre au lundi 13 novembre inclus**

DOMAINE DE RIVA BELLA THALASSO & SPA RESORT

★ Activités encadrées par Jérôme, coach sportif professionnel

| Vendredi | Samedi | Dimanche | Lundi |
|---|---|---|---|
| *Exceptionnellement pas de séances sportives le* **vendredi 10 novembre** | Aquagym 09h00 - 09h45 | Aquagym 09h00 - 09h45 | Aquagym 09h00 - 09h45 |
| | Marche nordique 10h10 - 12h00 | Pilates 10h10 - 10h55 | Longe Cote 10h10 - 12h00 |
| | | Stretching 11h00 - 11h30 | |
| | | Relaxation 11h35 - 12h00 | |
| | Fit Ball 17h30 - 18h15 | Abdos Fessiers 17h30 - 18h15 | Pilates 17h30 - 18h15 |
| | Aquagym 18h30 - 19h15 | Aquagym 18h30 - 19h15 | Aquagym 18h30 - 19h15 |

## INFOS PRATIQUES

**- Longe côte,** rendez vous devant le parking de la Thalasso : Pour cette activité, il vous faudra amener **une combinaison intégrale** de 3 mm minimum **(cagoule + gants + chaussons rigides)** et **une serviette**.

- **Pilates, abdos fessiers, fit ball, relaxation, stretching** rendez vous sur le parking de l'épicerie : Vous aurez besoin d'**une tenue de sport**, d'une **serviette** et de **chaussures** dédiées uniquement à ces activités.

## TARIFS

**Gratuit pour les résidents du domaine**
**Tarifs pour les non résidents du domaine :**

La séance de sport au choix : 10€
Abonnement mensuel séances de sport au choix illimitées :
Novembre 89€ | Décembre 79€ 2023

**Planning du 10/11 au 13/11/2023.**

## INFORMATIONS

**+33 (0)4 95 36 38 38 / +33 (0)4 95 38 81 10 ou rivabella-spa.com**