2023

Du vendredi 17 novembre au lundi 18 décembre inclus

DOMAINE DE RIVA BELLA THALASSO & SPA RESORT

★ Activités encadrées par Jérôme, coach sportif professionnel

Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi
Abdos Fessiers 9h15 - 10h15	**HIIT** 9h15 - 10h00	**Pilates** 9h15 - 10h15	**Postural** 9h15 - 10h00
Stretching 10h20 - 11h00	**Marche nordique** 10h20 - 12h00	**Stretching** 10h20 - 11h00	**Longe Cote** 10h20 - 12h00
Relaxation 11h10 - 11h45		**Relaxation** 11h10 - 11h45	
Postural 17h30 - 18h30	**Fit Ball** 17h30 - 18h30	**Abdos Fessiers** 17h30 - 18h30	**Pilates** 17h30 - 18h30
Stretching 18h35 - 19h15	**Stretching** 18h35 - 19h15	**Stretching** 18h35 - 19h15	**Stretching** 18h35 - 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 17/11 au 18/12/2023.

INFORMATIONS

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