

Planning

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h	Cardi boxing	Pilates-Stretching	Beach Walk	Cuisses abdos fessiers	Sea Sand training	Beach Run	Sea Walk*
11h	Aqua-fitness	Aqua-fit-power	Aqua-fitness	Sea Walk*	Aqua-fitness	Aquapilates	Aquapilates
11h30	Aquapilates	Aquabike	Aquapilates		Aqua-fit-power	Aquabike	Aqua-fitness
12h							Aquabike
14h30	Aqua-fitness	Aqua-fitness	Aqua-fitness	Aqua-fitness	Aqua-fitness	Aqua-fitness	
15h	Beach Walk	Aquabike	Cuisses abdos fessiers	Beach Walk	Pilates-Stretching	Aquabike	Cardi boxing
17h	Aquapilates		Aquapilates	Aquapilates			
17h30	Aquabike		Aqua-fitness	Aqua-fit-power			
18h	Aqua-fitness -power**		Aqua-fitness -power**	Aquabike**			

*En mer, sous réserve de météo. Savoir nager. **Sauf durant les vacances scolaires.

Renseignements & inscriptions à l'accueil de l'Institut au 2570 - Niveau 0.
Dans la limite des places disponibles.

TROUVILLE
CURES MARINES
HÔTEL, THALASSO & SPA

Crédits photos : David Morganti, Accor, Istock.

JOURNAL DU BIEN-ÊTRE
COLLECTION D'ACTIVITÉS



Thalassa
SEA & SPA

TROUVILLE