

# Gymnastique 2016

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9h15 - 9h45			Coordination Motricité 30 min.		Equilibre 30 min.
9h50 - 10h20			Equilibre 30 min.		Coordination Motricité 30 min.
10h30-11h20	Atelier du dos	Vidyo****	Pilates	Gym douce	Gym intermédiaire
11h30-12h20	Cuisses Abdos Fessiers	Gym douce	Atelier du dos	Equilibre	Stretching
12h30-13h20	Stretching	Multigym	Step adapté (12h30 à 13h00) 30 min.	Cuisses Abdos Fessiers	Gym Ball (12h30 à 13h00) 30 min.
14h15 - 14h45			Initiation Marche Nordique** jusqu'au 28 mai 2016 et du 1 <sup>er</sup> octobre au 9 décembre 2016 Stretching adapté Du 30 mai au 30 septembre 2016		
16h20 - 16h50	Vidyo**** à 16h10	Equilibre 30 min.	Handisport Atelier Adresse* (pétanque, jeu d'adresse, sarbacane...) Sur inscription*** 30 min.	Initiation Pilates 30 min.	Gym Mémoire 30 min.
17h00 - 17h50	Initiation Marche Nordique** Sur inscription*** jusqu'au 31/10/2016	Pilates	Multigym	Gym douce	Atelier du dos
18h00 - 18h50	Gym intermédiaire	Zumba Sur inscription***	Stretching	Parcours moteur orientation*** Sur Inscription*** jusqu'au 31/10/2016	Multigym

Nombre de places limité. Sur inscription auprès des enseignants, pour tous renseignements ou réservations se présenter 10 minutes avant l'horaire de la séance.

\* Activités accessibles pour les personnes à mobilité réduite (fauteuils roulants manuels ou électriques).

\*\* Sous réserve des conditions météo.

\*\*\* Auprès de l'enseignant en Activités Physiques Adaptées.

\*\*\*\* Séance réalisée en Vidéoconférence.

## Option Santé Active

### Dynamisez votre cure avec l'Option Santé-Active !

Ateliers, cours de gym, modelages, Espace Forme et Bien être ...  
Les Thermes de Lamalou-les-bains vous proposent de renforcer les bienfaits de votre cure avec un forfait de **6 activités "à la carte"** à sélectionner selon vos besoins et envies.

Forfait de **6 activités**

«à la carte»

**150 €**

### En totale Liberté !

Envie d'apprendre à mieux vous nourrir et reprendre l'activité physique à votre rythme ?

Ou bien réguler votre stress durablement ?  
C'est vous qui choisissez ce qui vous convient le mieux parmi près de 18 activités différentes.

## Bon Offre du Mois

### Découvrez notre Offre du Mois.

Renseignez-vous auprès de nos hôtesse.

Valable jusqu'au :

# Aquagym

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
14h00 - 14h30	14h20 Aquagym	14h00 Aqua adaptée*	14h00 Aqua adaptée*	14h20 Aquagym
14h35 - 15h05		14h35 Aqua adaptée*	Aqua Step	
15h15 - 15h55	Aquagym	Aquaphobie*	15h25 Aqua adaptée*	Aquaphobie*
16h05 - 16h45	Aquagym Intermédiaire	Aquapower	Aquagym	Aquagym
16h55 - 17h35	Aquagym	Aquagym	Aquagym	Aquagym Intermédiaire
17h45 - 18h25	Aquagym	Aquagym	Aquagym	Aquagym
18h35 - 19h15	Aquapower	Aquagym	Aquagym Intermédiaire	Aquapower
19h25 - 20h05	Aquagym	Aqua Step	Aquagym	

\* Aquagym adaptée, Aquaphobie : cours de 30 minutes.

Aquagym, Aquapower, Aqua Step, Aquagym Intermédiaire : cours de 40 minutes + 10 minutes de jets de forte pression.

## Bien-être

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
15h00 - 16h00			QI GONG en Bain de Boue	Sophrologie en bain de boue	
16h15 - 17h15				DO IN Salle de repos	
17h30 - 18h30	YOGA			Sophrologie Salle de repos	
18h00 - 19h00		QI GONG			

Toutes les séances Bien-être sont collectives.

## Spa

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
16h00-19h00	16h00-19h00		16h00-19h00	16h00-19h00	16h00-18h30



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

agit naturellement pour votre santé

**THERMES DE LAMALOU-LES-BAINS**

Avenue Georges Clémenceau - 34240 Lamalou-les-Bains (Hérault)

0 825 825 007

Service 0,15 € / min  
+ prix appel

- Fax : 04 67 23 31 49