

Thermes & Spa d'Allevard

Planning des cours collectifs – Espace Forme

Accès libre de 10h à 18h30

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
15h – 16h					Marche et respiration
16h – 17h	Posture		Sport Tonic	Remise en mouvements	Aquagym en eau thermale
17h – 18h	Pilates	Yoga	Pilates	Renforcement musculaire	Aquagym en eau thermale
18h – 19h	Relaxation		Étirements	Pilates	

Durée d'un cours : 50 min

Tarifs cours en salle et en extérieur : 15€ la séance ou 75€ les 6 séances

Tarif aquatique : 18€ la séance (non inclus pour les programmes Sérénité & Pass'Sport)

Renseignements et inscription à l'Accueil du Spa ou par téléphone au **04 76 45 03 32**