

# FITNESS BEACH BORMES

## LUNDI

**9H00 AQUA FITNESS**  
SUR LA PLAGE (ENTRE LES PAILLOTES)

**9H30 FITNESS**  
À L'AMPHITHÉÂTRE DE L'ESTELAN

**18H15 MOBILITÉ ET PILATES**  
À LA PALMERAIE DE LA PLAGE

## MARDI

**9H00 YOGA PILATES**  
POINTE DU GOURON

**18H30 ZUMBA FITNESS (EN JUILLET)**  
**FITNESS (EN AOÛT)**  
À L'AMPHITHÉÂTRE DE L'ESTELAN

## MERCREDI

**8H30 FITNESS**  
À L'AMPHITHÉÂTRE DE L'ESTELAN

**8H45 PADDLE FITNESS\***  
DÉPART PLAGE DE L'ÉCOLE DE VOILE

**18H15 AQUA FITNESS**  
SUR LA PLAGE (ENTRE LES DEUX PAILLOTES)



**ÉTÉ 2024 - LA FAVIÈRE**  
**GRATUIT**

**DU LUNDI 08 JUILLET**  
**AU MERCREDI 21 AOÛT**



**15 AOÛT**  
**PAS DE COURS REPOS !**

## JEUDI

**9H00 YOGA PILATES**  
POINTE DU GOURON

**18H30 RENFO FACT & STRETCH**  
**(FESSES CUISSES ABDOS TAILLE)**  
À LA PALMERAIE DE LA PLAGE

## VENDREDI

**8H45 PADDLE FITNESS\***  
DÉPART PLAGE DE L'ÉCOLE DE VOILE



 **STAR DANCE BORMES**

\*possibilité de louer son paddle à 8H30 à l'école de voile