



## ESPACE FORME - THERMES D'ALLEVARD

Planning des cours collectifs (45 min)

Encadrés par un éducateur sportif

du 18 avril au 29 octobre 2022

1 cours : 12 € / 10 cours : 100 €



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
18h - 18h45	RENFORCEMENT MUSCULAIRE		RENFORCEMENT MUSCULAIRE		PILATE
19h - 19h45	GAINAGE cuisses / abdos / fessiers		ABDOS / STRETCHING		RELAXATION / ÉTIREMENTS

Renseignements et inscription à l'Accueil des Thermes  
ou par téléphone au 04 76 97 56 22