



THERMES D'ALLEVARD

ALPES - BELLEDONNE



Thermes & Spa d'Allevard

du 1er avril au 26 octobre 2024

Planning d'activités physiques

Accès libre de 10h à 19h

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	
14h - 15h	Coaching salle de sport	Coaching salle de sport	Coaching salle de sport	14h - 15h15 Marche nordique
15h - 16h	Accès libre	Accès libre	Accès libre	15h30 - 16h45 Conférence Activités physiques et le vieillissement
16h - 17h	Coaching salle de sport	Coaching salle de sport	Hatha Yoga	Coaching salle de sport
17h30 - 18h20	Pilates	Sport Tonic	Coaching salle de sport	Renforcement musculaire
18h30 - 19h20	Relaxation	Étirements	Équilibre Sénior	

	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
14h - 15h	Coaching salle de sport	Coaching salle de sport	14h - 15h15 Muscler sa respiration (en extérieur)
15h - 16h	Accès libre	Accès libre	15h30 - 16h45 Marche active
16h - 17h	Coaching salle de sport	Coaching salle de sport	Posture (problématique genoux, dos...)
17h30 - 18h20	Coaching salle de sport	Pilates	Étirements
18h30 - 19h20	Sport Tonic	Équilibre Avancé	Pilates

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