

# PLANNING HEBDOMADAIRE

## DES ACTIVITÉS SANTÉ ET PRÉVENTION

**REMISE**

**5 activités achetées  
= la 6<sup>ème</sup> OFFERTE**

Offre valable sur les activités santé à 7 €

### LÉGENDE



Détente



Activité physique



Nutrition Santé

	HORAIRE	ACTIVITÉ	THÈMES	DURÉE	TARIF	LIEU
<b>LUNDI</b>	15h	Pilates		1h	7 €	Salle d'activités 1
	16h15	Sophrologie séance spécifique ventre : Colopathie / M.I.C.I. /...		1h	7 €	

	HORAIRE	ACTIVITÉ	THÈMES	DURÉE	TARIF	LIEU
<b>MARDI</b>	15h	Qi gong Atelier diététique		1h	7 €	Salle d'activités 1
	17h	<b>1/ Alimentation et Syndrome de l'Intestin Irritable</b> <sup>(1)</sup> Dates : 20/03 - 10/04 - 01/05 - 22/05 - 12/06 - 03/07 - 24/07 - 14/08 - 04/09 - 25/09 - 16/10		1h30	7 €	
		<b>2 / Prévention santé et Aliments plaisirs</b> <sup>(1)</sup> Dates : 27/03 - 17/04 - 08/05 - 29/05 - 19/06 - 10/07 - 31/07 - 21/08 - 11/09 - 02/10 - 23/10				
	<b>3/ Alimentation des Seniors Bien se nourrir pour mieux vieillir</b> <sup>(1)</sup> Dates : 03/04 - 24/04 - 15/05 - 05/06 - 26/06 - 17/07 - 07/08 - 28/08 - 18/09 - 09/10 - 30/10					

	HORAIRE	ACTIVITÉ	THÈMES	DURÉE	TARIF	LIEU
<b>MERCREDI</b>	15h	Cours de danse		1h	7 €	Salle d'activités 1
	16h15	Relaxation par le mouvement		1h	7 €	
	17h30	Yoga		1h	7 €	

	HORAIRE	ACTIVITÉ	THÈMES	DURÉE	TARIF	LIEU
<b>JEUDI</b>	15h	Marche nordique (bâtons fournis) <sup>(1)</sup> Dates : 22/03 - 05/04 - 19/04 - 03/05 - 17/05 - 31/05 - 14/06 - 28/06 - 12/07 - 26/07 - 09/08 - 23/08 - 06/09 - 20/09 - 4/10 - 18/10 - 01/11		1h30	7 €	Point de départ indiqué lors de la réservation
		Balade oxygène <sup>(1)</sup> Dates : 29/03 - 12/04 - 26/04 - 10/05 - 24/05 - 07/06 - 21/06 - 05/07 - 19/07 - 02/08 - 16/08 - 30/08 - 13/09 - 27/09 - 11/10 - 25/10		1h30	7 €	
	16h15	Sophrologie		1h	7 €	Salle d'activités 1
	17h30	Qi gong séance spécifique ventre : Colopathie / M.I.C.I. /...		1h	7 €	

	HORAIRE	ACTIVITÉ	THÈMES	DURÉE	TARIF	LIEU
<b> VENDREDI</b>		Cours de danse		1h	7 €	Salle d'activités 1
	15h	Initiation à la Méditation de pleine conscience <sup>(1)(2)</sup> Dates : 30/03 - 20/04 - 11/05 - 01/06 - 15/06 - 13/07 - 03/08 - 24/08 - 14/09 - 05/10 - 26/10		2h	14 €	Salle d'activités 2
	16h15	Conférence santé <sup>(3)</sup>		1h30	Gratuit	Espace Sardon
	17h30	Yoga séance spécifique ventre : Colopathie / M.I.C.I. /...		1h	7 €	Salle d'activités 1

<sup>(1)</sup> Séances programmées 1 semaine sur 2 ou sur 3 - consulter les dates annotées.

<sup>(2)</sup> Inscription préalable obligatoire auprès de la Boutique des Thermes au plus tard le mardi à 17h - disponible sous réserve d'un nombre minimum de 6 participants et dans la limite de 12 personnes maximum.

<sup>(3)</sup> Pour connaître les thèmes, consulter le tableau d'affichage situé dans le Hall d'accueil des Thermes.

**Réservation : Boutique des Thermes, du lundi au vendredi de 8h45 à 12h30 et de 13h45 à 17h00.  
Règlement des séances lors de la réservation.**

**Plus d'infos :** Consultez le tableau d'affichage situé devant la salle d'activités 1 ou page 15 de la brochure.