

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		ÉCOLE DU DOS 10H00 - 10h45	RESPIRATION RELAXATION 10H15 - 10h45	STRECH RELAXATION 10H00 - 10h45		
AQUABIKE FITNESS 11H00 - 11h45	AQUABIKE FITNESS 11H00 - 11h45	AQUA DOS 11H00 - 11h45	AQUA POSTURAL 11H00 - 11h45	AQUABIKE FITNESS 11H00 - 11h45	AQUABIKE 11H00 - 11H30 AQUATRaining 11H30 - 11H45	AQUAFITNESS 11H00 - 11h45
AQUAFITNESS 12H00 - 12h45	AQUAFITNESS 12H00 - 12h45	AQUAFITNESS 12H00 - 12h45	AQUAFITNESS 12H00 - 12h45	AQUAFITNESS 12H00 - 12h45	AQUAFITNESS 12H00 - 12h45	AQUABIKE 12H00 - 12H30 AQUATRaining 12H30 - 12H45
ACCES SPA MARIN DE 11H00 - 18H00					ACCES SPA MARIN 10H00 - 17H00	ACCES SPA MARIN 10h00 - 12h45
						FERMETURE 12h45 - 14H00
AQUAFITNESS 14H00 - 14H45	AQUATONIC 14H00 - 14H45	AQUAFITNESS 14H00 - 14H45	AQUATONIC 14H00 - 14H45	AQUABIKE 14h00 - 14h30 AQUATRaining 14h30 - 14H45	AQUATONIC 14H30 - 15H15	ESPACE AQUA DÉTENTE 14H - 17H00
RENFORCEMENT MUSCULAIRE TRAINING 16H00 - 16H45	MARCHE NORDIQUE 16h00 - 17h45	STRECH RELAXATION 16H15 - 16h45	PILATES 16h00 - 16H45			
AQUATONIC 17H00 - 17H45		AQUA STRONG 17H00 - 17H45	AQUABIKE 17H00 - 17H45	AQUA STRONG 17H00 - 17H45		

Bonnet de bain et sandales de piscine obligatoires pour l'accès à l'espace aquatique. Les shorts de bain sont interdits.

**ACTIVITÉ PRINCIPALE :** SPA MARIN : Retrouvez une piscine sportive chauffée à 29°C, une piscine ludique d'eau de mer chauffée à 31°C avec geysers, cols de cygne et jets massants sous-marins, deux bains bouillonnants extérieurs avec vue sur l'Île de Batz, un hammam, un sauna, une grotte à sel, un solarium et une salle de cardio-training avec vue sur mer.

Détails des cours :

**ACTIVITÉS FORME :** Inscription obligatoire sur Heitz ou auprès de l'accueil pour les personnes qui ne sont pas abonnées.

**AQUABIKE :** Combine des exercices variés faisant travailler le bas et le haut du corps tout en améliorant le système cardio-vasculaire. **AQUAFITNESS :** Permet d'améliorer l'équilibre et la coordination avec un travail du haut et du bas du corps. **AQUABIKE FITNESS :** Association d'Aquagym & d'Aquabike. **AQUATONIC :** Permet de brûler le maximum de calories, d'affiner la silhouette, d'améliorer le système cardio respiratoire et de développer votre endurance. (Le samedi, cette séance peut se faire en extérieure en fonction des conditions météorologiques). **AQUADOS/AQUAPOSTURAL :** Exercice mettant en actions les muscles posturaux et profonds tout en préservant l'intégrité du dos avec un travail doux et précis. **AQUA STRONG :** aquagym intense qui travaille l'appareil cardio respiratoire. Brûlage de calorie garantie. **STRECH RELAXATION :** Exercice d'étirement et d'inspiration tiré du Yoga pour un lâcher prise total. **RESPIRATION RELAXATION :** Respiration utilisée en Yoga. Recentrage total sur soi-même suivie d'une détente guidée et totale du corps. **ÉCOLE DU DOS :** Exercices pour renforcer le dos et étirer les muscles en rapport avec la bonne santé de celui-ci. Conseils posturaux pour le quotidien et relaxation afin de détendre son corps et son esprit. **RENFORCEMENT MUSCULAIRE TRAINING :** Parcours d'exercices cardio respiratoire sur appareil et en salle. Brûle les calories, sculpte le corps. **MARCHE NORDIQUE :** Remplissez vos poumons de sel minéraux, d'air iodé, d'ions négatifs autour du Laber. S'il y a du mauvais temps, la marche nordique sera remplacé par un cours de Postural Stretching à 16h00 et un cours d'Aqua Nordique Training à 17h.

Pour les clients de l'hôtel et les curistes recevant des soins, il est possible de s'inscrire aux activités forme avec un supplément de 19€ par séance.

<b>ABONNEMENT LIBERTÉ*</b>	<b>55 €/mois</b>	1 ENTRÉE	<b>24€</b>	1 MOIS	<b>144€</b>
10 ENTRÉES	<b>192€</b>	1 SEMAINE	<b>96€</b>	ABONNEMENT 3 MOIS	<b>255€</b>

\*Droits d'entrée en supplément. Engagement minimum de 4 mois.

OUVERT 7J/7, Y COMPRIS LES JOURS FÉRIÉS

Pour plus de renseignements, contactez votre centre Fitneo Roscoff au 02 98 29 20 00 ou rendez-vous sur [www.clubfitneo.com](http://www.clubfitneo.com).

