

# MIND BODY & SOUL

semaine du 25 juillet

## LUN.

10:00 | ✨  
Visite des Jardins

11:00 | ☯  
Abdos Fessiers

11:30 | ☯  
Atelier Bon Dos

13:45 | ☯  
Yoga Detox

15:00 | ☯  
Renforcement Musculaire

16:15 | ☯  
Aqua Circuit Minceur

## MAR.

9:00 | ☯  
Sun Salutations

10:00 | ☯  
Aqua-Bike

11:00 | ☯  
Circuit Minceur

13:30 | ☯  
Stretching

14:15 | ☯  
Relaxation

15:30 | ☯  
Abdo-Fessiers

16:15 | ☯  
Circuit Minceur

## MER.

9:30 | ☯  
Gym Urbaine

11:15 | ☯  
Atelier Bon Dos

14:00 | ☯  
Yoga Dynamic

14:30 | ♥  
Atelier Bien-être au Naturel

15:45 | ☯  
Aqua Bike

16:00 | ☯  
Aqua Gym

17:00 | 🏠  
Lecture en Partage

## JEU.

10:15 | ☯  
Circuit Minceur

11:00 | ☯  
Yoga Detox

11:15 | ☯  
Renforcement musculaire

13:30 | ☯  
Relaxation

14:00 | ☯  
Atelier Bon Dos

15:45 | ☯  
Aqua Bike

16:15 | ☯  
Circuit Minceur

## VEN.

9:00 | ☯  
Renforcement Musculaire

10:00 | ☯  
Aqua-Bike

11:00 | ☯  
Yoga Detox

14:00 | ☯  
Stretching

14:30 | ☯  
Pilates

15:45 | ☯  
Yoga Dynamic

16:00 | ☯  
Circuit Minceur en piscine

## SAM.

15:00/17:00 | ♥  
Goûter Mère Poule

15:00/17:00 | ♥  
Goûter Mère Poule

17:30 | ✨  
Atelier Cocktails

## DIM.

15:00/17:00 | ♥  
Goûter Mère Poule

17:30 | ✨  
Atelier Cocktails

gratuit 10 €

12 € 15 €

- ☯ hall des thermes
- ☯ hall d'accueil thermal
- ♥ Café Mère Poule
- ✨ Réception
- ♥ Ferme Thermale
- 🏠 Maison Madeline (village)