THERMES D'ALLEVARD
ALPES - BELLEDONNE

Thermes & Spa d'Allevard

du 31 mars au 10 août 2025

Planning des cours collectifs - Espace Forme

Accès libre de 10h à 19h

	LUNDI	MARDI	MERCREDI		JEUDI	VENDREDI	
14h - 15h	Accès libre	Accès libre	Accès libre	Accès libre	Circuit guidé sur appareils sportifs	Accès libre	Accès libre
15h - 16h	Accès libre	Accès libre	Accès libre	Aquagym en eau thermale	Accès libre	Marche et respiration	Aquagym en eau thermale
16h - 17h	Posture	Accès libre	Marcher pour son cœur (en extérieur)	Aquagym en eau thermale	Marche nordique (1h30)	Équilibre Sénior	Aquagym en eau thermale
17h - 18h	PIlates	Yoga	Sport Tonic	Accès libre	Remise en mouvements	PIlates	Accès libre
18h - 19h	Relaxation	Accès libre	Pilates	Accès libre	Renforcement muculaire	Étirements / Relaxation	Accès libre

Durée d'un cours : 50 min (hors marche nordique : 1h30) - Tarifs cours en salle et en extérieur : 15€ la séance ou 75€ les 6 séances
Tarif aquatique : 18€ la séance (non inclus pour les programmes Sérénité & Pass'Sport)

Renseignements et inscription à l'Accueil du Spa ou par téléphone au **04 76 45 03 32**

THERMES D'ALLEVARD
ALPES - BELLEDONNE

Thermes & Spa d'Allevard

du 11 août au 25 octobre 2025

Planning des cours collectifs - Espace Forme

Accès libre de 10h à 19h

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
15h - 16h	Accès libre	Accès libre	Accès libre	Accès libre	Marche et respiration (en extérieur)
16h - 17h	Posture	Accès libre	Marcher pour son cœur (en extérieur)	Accès libre	Équilibre Sénior
17h - 18h	PIlates	Yoga	Sport Tonic	Remise en mouvements	PIlates
18h - 19h	Relaxation	Accès libre	Pilates	Renforcement muculaire	Étirements / Relaxation

Durée d'un cours : 50 min (hors marche nordique : 1h30)
Tarifs cours en salle et en extérieur : 15€ la séance ou 75€ les 6 séances

Renseignements et inscription à l'Accueil du Spa ou par téléphone au **04 76 45 03 32**