

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h	Rendez-vous infirmière					Rendez-vous infirmière
10h	Renforcement musculaire nature (45 min)	Cohérence cardiaque (45 min)	Bain de forêt (2h)		Marche nordique (45 min)	
10h30						Yoga (45 min)
11h30		Pilates (45 min)		Aquagym (45 min)		
14h	2 soins thermaux	Bilan diététique <sup>(1)</sup> (1h)		Conférence <sup>(2)</sup> (1h30)	2 soins thermaux	
14h30			Atelier cuisine (2h)			
16h		2 soins thermaux	2 soins thermaux	2 soins thermaux		
17h					Sophrologie (1h)	
18h	Bilan de condition physique (1h30)					
Accès au Spa Thermal en illimité les après-midis durant votre séjour						

<sup>(1)</sup> Bilan impédancemétrie et conseils personnalisés de notre diététicienne.  
<sup>(2)</sup> Conférence sur les bonnes pratiques alimentaires & l'alimentation santé.  
 Programme communiqué à titre indicatif, susceptible d'être modifié.