

HORAIRES D'OUVERTURE

- ❖ Lundi au Vendredi :
9H - 20H00
- ❖ Samedi :
9H - 18h00
- ❖ Dimanche :
9H - 13h00

- ✓ Dernière entrée 45 minutes avant la fermeture
- ✓ Serviette obligatoire
- ✓ Chaussures propres obligatoires
- ✓ Les casiers doivent être vidés après chaque séance



ACTIVITES FITNESS

Dès Lundi 7 Avril 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h15 - 10h05 LES MILLS RPM®	9H15-10H00 CUISSSES ABDOS FESSIERS	9H15-10H00 BODY BARRE	9H15-10H15 PILATES	9h15 - 10h15 STRETCH	09h30 - 10h30 LES MILLS BODYBALANCE™
10H15-11H FULL BODY	10h15 - 11h00 STRETCH	10h10 - 11h00 Pilates Mobilité	10h30 - 11h15 LES MILLS BODYPUMP	10H30-11H15 CUISSSES ABDOS FESSIERS	
					10h45 - 11h35 LES MILLS RPM®
12H20 - 13H05 LES MILLS BODYSTEP	12H20-13H05 PILATES	12H20-13H05 FULL BODY	12h20 - 13h05 Cardio training LES MILLS RPM® <small>SEMAINE PAIR / SEMAINE IMPAIRE</small>	12h20 - 13h05 LES MILLS BODYBALANCE™	
				17H30-18H15 FULL BODY	
18h15 - 19h00 LES MILLS BODYPUMP	18h15 - 19h00 LES MILLS RPM®	18H15 - 19H00 LES MILLS BODYSTEP	18h15 - 19h00 LES MILLS RPM® 18H15 - 19H15 YOGA ENERGIE	18H30 - 19H30 YIN YOGA <i>Nouveau</i>	
19h15 - 20h PILATES	19h15 - 20h CUISSSES ABDOS FESSIERS	19h15 - 20h00 STRETCH	19H20 - 20H05 BODY BARRE		



HORAIRES D'OUVERTURE SALLE DE MUSCULATION : Du lundi au Jeudi : 9h00 - 20h00 // Vendredi : 9h00 - 19h45 // Samedi : 9h00 - 18h00 // Dimanche : 9h00 - 13h00. **MERCI DE PRÉVOIR DES CHAUSSURES DE SPORT PROPRES. Cours assurés à partir de 2 personnes Minimum.**

GUIDE DES COURS COLLECTIFS FITNESS

<i>Participez aux cours collectifs des thermes de Thonon pour atteindre vos objectifs et améliorer votre santé en prenant un plaisir maximum.....</i>		Brûleur de graisse et perte de poids	Endurance	Force	Tonus et forme	Tonus et forme haut du corps	Souplesse	Agilité et coordination	Résistance du cœur	Réduction du stress et de la tension	Prévention de l'ostéoporose
 BODY PUMP	Muscle tout le corps en améliorant la condition physique. Endurance musculaire. Augmentation du métabolisme. Améliore la posture. Prévient l'ostéoporose. Définition musculaire. Impact esthétique. Résultats rapides. Transformation physique.	✓✓	✓✓	✓✓✓	✓✓✓	✓✓✓	✓	✓	✓✓✓	✓✓✓	✓✓✓
 RPM	Perte de poids. Travail cardio intense. Amélioration de la condition physique. Le plaisir d'un entraînement varié sur vélo. Préparation physique hivernale. Préparation d'activités physiques d'extérieurs.	✓✓✓	✓✓✓	✓	✓✓	✓	✓	✓	✓✓✓	✓✓✓	✓✓✓
 PILATES	Méthode de renforcement musculaire basée sur des mouvements qui font appel au travail de l'ensemble des muscles, des abdominaux, et du plancher pelvien. Vous allez découvrir des sensations musculaires en coordonnant la respiration avec l'effort.	✓	✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓✓	✓	✓	✓✓✓	✓✓✓
 BODYBALANCE	Renforcement musculaire profond. Améliore la posture. Souplesse, mobilité articulaire. Prévention de l'ostéoporose. Etirements, relâchement des tensions physiques et mentales. Moins de stress. Soulage les douleurs dorsales. Meilleure récupération.	✓	✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓✓	✓✓	✓✓	✓✓✓	✓✓✓
 ABDO FESSIERS	Cours de renforcement musculaire ciblé sur les fessiers et les abdominaux. Il améliore le tonus musculaire du bas du corps, votre force et votre résistance musculaire.	✓✓	✓✓	✓✓	✓	✓✓	✓	✓	✓✓	✓✓	✓✓
 STRETCHING	Cours pour étirer les muscles et améliorer les amplitudes musculaires et articulaires. Améliore la souplesse et l'amplitude des mouvements. Il permet de renforcer la posture.	✓	✓	✓	✓	✓	✓✓✓	✓✓	✓	✓✓✓	✓✓✓

Maximisez vos résultats en utilisant une formation de principe

Exemple de Principaux objectifs

Pour plus d'efficacité et de sécurité, votre entraînement hebdomadaire devrait inclure du cardio, de la force et de la souplesse. Grâce à une combinaison intelligente des séances d'entraînements, vous verrez bientôt de réels résultats.

Perte de poids
Forme et tonus
Centre abdominaux
Forme physique

RPM + ~~PILATES~~ // RPM + Pump + RPM
 PUMP + PILATES // PUMP + RPM + PUMP
 PILATES + ABDO FESSIERS // PILATES // + BALANCE + Abdo fessiers
 PUMP + BALANCE // PUMP + RPM + Abdo fessiers

La pratique du STRETCHING est un plus : Cours collectif ou Individuel.