prévithal thalasso spa marin Granville

Planning Activités Aquatiques

L'énergie de l'eau, le plaisir du mouvement.

HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00 – 9h30		**AQUABODY ou AQUAFITNESS** 9h00–9h30 (Olivia)	**AQUABODY** 9h00–9h30 (Assia)	**AQUABODY ou AQUAFITNESS** 9h00–9h30 (Nathalie)	**AQUABODY ou AQUAFITNESS** 9h00–9h30 (Nathalie)	**AQUAFITNESS** 9h00–9h30 (Nathalie) **AQUA-SOPHROLOGIE** 9h00–10h00 *Bassin kiné* (Florence)	**AQUATRAINING** 9h00–9h30 (Nathalie)
9h45 – 10h15		**RÉVEIL MARIN** 9h45–10h15 (Olivia)	**RÉVEIL MARIN** 9h45–10h15 (Assia)	**RÉVEIL MARIN** 9h45–10h15 (Nathalie)	**RÉVEIL MARIN** 9h45–10h15 (Nathalie)	**RÉVEIL MARIN** 9h45–10h15 (Nathalie)	**RÉVEIL MARIN** 9h45–10h15 (Nathalie)
12h00 – 12h30			**AQUAFITNESS** 12h00–12h30 (Assia)	**AQUARELAX** 12h00–12h30 (Nathalie)	**AQUAFITNESS** 12h00–12h30 (Nathalie)		
14h00 – 14h30		**AQUABODY ou AQUAFITNESS** 14h00–14h30 (Olivia)	**AQUABODY ou AQUAFITNESS** 14h00–14h30 (Assia)	**AQUATRAINING** 14h00–14h30 (Nathalie)	**AQUABODY ou AQUAFITNESS** 14h00–14h30 (Nathalie)	**AQUARELAX** 14h00–14h30 (Nathalie)	
18h00 – 19h00			**AQUASOPHROLOGIE** 18h00–19h00 *Bassin kiné* (Florence)				



Olivia

Passionnée par le mouvement et le bien-être, j'aime transmettre une pratique à la fois dynamique et respectueuse du corps.

Yoga, pilates, renforcement postural… j'aime vous guider avec énergie et bonne humeur pour retrouver mobilité, équilibre et confiance dans votre corps.

Bouger avec plaisir, se renforcer en douceur et se sentir bien dans son corps.



Assia

Bouger, c'est la santé !

Passionnée par le mouvement, la danse et le rythme, j'aime transmettre mon énergie et vous entraîner dans des séances dynamiques et motivantes.

Bouger, se dépenser, ressentir son corps, progresser dans l'effort… toujours avec plaisir et bonne humeur. Parce que rester en mouvement, c'est rester en forme !



Nathalie

Passionnée par le sport et le milieu aquatique, j'aime coacher, vous accompagner dans l'effort et le bien-être.

Bouger, renforcer, respirer, se détendre…

L'eau est une alliée précieuse pour prendre soin de soi.

English version

Scan for the English version.
Paper copy at the spa reception.

Inscription auprès de l'accueil esthétique. Toutes les activités du planning 15 € | Sauf aquasophrologie 20 € | Réveil marin gratuit

prévithal thalasso spa marin Granville

Aquatic Activities Schedule

The energy of water, the joy of movement

TIME	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9h00 – 9h30		**AQUABODY or AQUAFITNESS** 9h00–9h30 (Olivia)	**AQUABODY** 9h00–9h30 (Assia)	**AQUABODY or AQUAFITNESS** 9h00–9h30 (Nathalie)	**AQUABODY or AQUAFITNESS** 9h00–9h30 (Nathalie)	**AQUAFITNESS** 9h00–9h30 (Nathalie) **AQUA-SOPHROLOGY** 9h00–10h00 *Physio pool* (Florence)	**AQUATRAINING** 9h00–9h30 (Nathalie)
9h45 – 10h15		**MARINE WAKE-UP** 9h45–10h15 (Olivia)	**MARINE WAKE-UP** 9h45–10h15 (Assia)	**MARINE WAKE-UP** 9h45–10h15 (Nathalie)	**MARINE WAKE-UP** 9h45–10h15 (Nathalie)	**MARINE WAKE-UP** 9h45–10h15 (Nathalie)	**MARINE WAKE-UP** 9h45–10h15 (Nathalie)
12h00 – 12h30			**AQUAFITNESS** 12h00–12h30 (Assia)	**AQUARELAX** 12h00–12h30 (Nathalie)	**AQUAFITNESS** 12h00–12h30 (Nathalie)		
14h00 – 14h30		**AQUABODY or AQUAFITNESS** 14h00–14h30 (Olivia)	**AQUABODY or AQUAFITNESS** 14h00–14h30 (Assia)	**AQUATRAINING** 14h00–14h30 (Nathalie)	**AQUABODY or AQUAFITNESS** 14h00–14h30 (Nathalie)	**AQUARELAX** 14h00–14h30 (Nathalie)	
18h00 – 19h00			**AQUA-SOPHROLOGY** 18h00–19h00 *Physio pool* (Florence)				

Your Coaches



Olivia

Passionate about movement and well-being, I love sharing a practice that is both dynamic and mindful of the body.

Yoga, Pilates, postural alignment... I guide you with positive energy and enthusiasm to help you restore mobility, balance, and confidence in your body.

Move with joy, gently build strength, and feel great in your body.



Assia

Movement is health!

Passionate about movement, dance, and rhythm, I love sharing my energy and guiding you through dynamic, motivating sessions.

Move, stay active, connect with your body, and progress through effort... always with fun and positivity. Because staying active means staying fit!



Nathalie

Passionate about sports and the aquatic world, I love coaching and supporting you in effort and well-being.

Move, strengthen, breathe, unwind...

Water is a precious ally when it comes to taking care of yourself.

Sign up at the Spa & Beauty reception. All schedule activities: €15 | Except Aqua-sophrology: €20 | Marine Wake-up: Free