



Thala'Club
forme • bien-être • fitness



8

Inscrivez-vous
aux cours
collectifs grâce
à l'application
Resamania V2!



PLANNING
**COURS
COLLECTIFS**

*planning susceptible d'évoluer en fonction des nouvelles offres en préparation et des attentes clients.

À PARTIR DU 8 JANVIER 2024*



Club affilié
LES MILLS+



ESPACE FITNESS



cours avec un coach



cours vidéo en salle de fitness

ESPACE ZEN

by Thala'Club



cours avec un coach



pas de cours

LUNDI

10H00 - 10H45
C.A.F

11H00 - 11H45
CIRC. TRAINING

12H00 - 12H30
BODYCOMBAT

15H00 - 15H30
LES MILLS BODYATTACK

17H30 - 18H00
C.A.F

18H15 - 19H00
STEP

19H15 - 20H00
LES MILLS BODYPUMP

MARDI

10H00 - 10H30
LES MILLS BODYATTACK

11H00 - 11H45
BODYSULPT (GYM)

12H30 - 13H00
LES MILLS BODYPUMP

15H00 - 15H30
LES MILLS BODYCOMBAT

17H30 - 18H00
CIRC. TRAINING

18H15 - 19h00
LES MILLS SH'BAM ou/et **BODYJAM**

19H15 - 19H45
LES MILLS CORE

MERCREDI

10H00 - 10H45
LES MILLS BODYPUMP

11H00 - 11H45
LES MILLS SH'BAM

12H00 - 12H30
LES MILLS CORE

15H00 - 15H30
LES MILLS BODYCOMBAT

17H30 - 18H00
BODYSULPT (GYM)

18H15 - 19H00
CIRC. TRAINING

19H15 - 19H45
C.A.F

LUNDI

10H00 - 10H45
LES MILLS BODYBALANCE

11H00 - 11H45
STRETCH - MOBILITÉ RELAXATION

12H30 - 13H00
LES MILLS BODYBALANCE

15H00 - 15H45
PILATES

18H15 - 19H00
PILATES

19H15 - 20H00
PILATES

MARDI

10H00 - 10H45
PILATES

11H00 - 11H45
PILATES

12H30 - 13H00
PILATES

15H00 - 15H45
PILATES

18H15 - 19H00
PILATES

19H15 - 20H00
LES MILLS BODYBALANCE

MERCREDI

10H00 - 10H45
STRETCH - MOBILITÉ

11H00 - 11H45
LES MILLS BODYBALANCE

12H30 - 13H00
PILATES

15H00 - 15H45
LES MILLS BODYBALANCE

18H15 - 19H00
PILATES

19H15 - 19H45
STRETCH - MOBILITÉ

JEUDI

10H00 - 10H30
LES MILLS BODYCOMBAT

11H00 - 11H45
C.A.F

12H30 - 13H00
LES MILLS BODYPUMP

15H00 - 15H30
LES MILLS CORE

17H30 - 18H00
C.A.F

18H15 - 19H00
LES MILLS BODYPUMP

19H15 - 20H00
LES MILLS BODYATTACK

VENDREDI

10H00 - 10H30
LES MILLS SH'BAM

11H00 **BODYSULPT** | 11H30 **C.A.F**

12H30 - 13H00
LES MILLS BODYCOMBAT

15H00 - 15H30
LES MILLS BODYPUMP

17H30 - 18H00
BODYSULPT (GYM)

18H15 - 18H45
LES MILLS CORE

19H00 - 19H30
LES MILLS BODYATTACK

SAMEDI

10H00 - 10H45
C.A.F

11H00 - 11H45
STRETCH - MOBILITÉ RELAXATION

À PARTIR DE 14H00
Animé par un intervenant extérieur
KANGOO JUMP*

*cours avec supplément.
Plus d'infos à l'accueil de Thala'Club.
VOIR AU DOS DU DOCUMENT

DIMANCHE

10H15 - 11H00
LES MILLS BODYPUMP

11H15 - 12H00
LES MILLS BODYBALANCE

JEUDI

10H00 - 10H45
PILATES

11H00 - 11H45
PILATES

12H30 - 13H00
PILATES

18H15 - 19H00
STRETCH - MOBILITÉ RELAXATION

19H15 - 20H00
LES MILLS BODYBALANCE

VENDREDI

10H00 - 10H45
LES MILLS BODYBALANCE

11H00 - 11H45
PILATES

12H30 - 13H00
PILATES

18H15 - 19H00
LES MILLS BODYBALANCE

Le Samedi et le Dimanche, l'ensemble des cours collectifs se déroule dans l'« **ESPACE FITNESS** ».



INFORMATION PRATIQUE

Le Samedi après-midi, à partir de 14h00, Thala'Club cède sa terrasse extérieure à Jérôme Dorbanne (intervenant extérieur) pour lui permettre de réaliser ses cours de **Kangoo Jump** ou **Pop Fit**. Pour vous inscrire, adressez-vous à l'accueil de l'établissement. Attention, l'inscription à ce cours est payante et non inclus dans votre abonnement Thala'Club.



Scannez le QR-CODE
avec votre smartphone et
découvrez le tutoriel complet
pour se créer un compte et
s'inscrire aux cours collectifs !

Thala'Club
1 place AquaVita
49100 - Angers

Ouverture
lundi-vendredi : 9h30-21h00
samedi : 9h30-19h30
dimanche : 10h00-18h00

contact@thalaclub.fr
02 41 24 00 04

Thala'Club est un établissement privé et indépendant, situé au premier étage d'Aquavita.

www.thalaclub.fr

