

# LES RÉVEILS & SPORT & BIEN-ÊTRE

À partir de **10€** les 5 séances\*  
du 1<sup>er</sup> juillet au 13 septembre 2019

\* 10€ en ligne sur [lagrandemotte.com](http://lagrandemotte.com) / 15€ à la billetterie de l'Office de Tourisme



# AQUAGYM YOGA PILATES PADDLE CUISSSES ABDOS FESSIERS



... NOUVEAU NOUVEAU NOUVEAU + NOUVEAU NOUVEAU NOUVEAU ...

## SOIRÉES PADDLE

LES MARDIS ET JEUDIS DU 2 JUILLET AU 26 SEPTEMBRE

de 18h30 à 20h. Initiation, balade en Paddle suivi  
d'un apéro festif sur la terrasse du Yacht Club

Nombre de participants : 25 max

Tarifs : 14€ en ligne sur [lagrandemotte.com](http://lagrandemotte.com)  
15€ à la billetterie de l'Office de Tourisme

**LGM**  
BY  
LA GRANDE MOTTE

## les 5 séances

du lundi au vendredi, du 1<sup>er</sup> juillet au 13 septembre

Réservations obligatoires (places limitées)

10€ en ligne sur [lagrandemotte.com](http://lagrandemotte.com)

15€ à la billetterie de l'Office de Tourisme

Points de  
 rendez-vous  
 sur sites aux  
 oriflammes

LES RÉVELS  
**SPORT**  
 &  
**BIEN-ÊTRE**  
 LGM

POINT ZÉRO

de 9h à 10h  
 et de 10h à 11h :

L'aquagym est une gymnastique dont les exercices sont effectués dans l'eau.

ENTRÉE PLAGE N°13

## AQUAGYM



CENTRE NAUTIQUE

de 9h à 10h  
 et de 10h à 11h :



## PADDLE



## CUISSES ABDOS FESSIERS

les lundis, mercredis et vendredis

de 9h à 10h :

## PILATES

les mardis et jeudis

Développement des muscles profonds, amélioration de la posture, équilibre musculaire et assouplissement articulaire.



## YOGA

de 10h à 11h :

Le yoga est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques.

**Infos pratiques :** L'ensemble des cours sera assuré par des professeurs diplômés

Du 1<sup>er</sup> juillet au 13 septembre 2019 - Du lundi au vendredi de 9h à 11h

Places limitées. Réservations à l'Office de Tourisme ou sur [www.lagrandemotte.com](http://www.lagrandemotte.com)

**LGM**  
 BY  
 LA GRANDE MOTTE

**Conditions de vente :** Le forfait comprend : l'accès à une activité, jusqu'à 5h de cours collectifs par semaine / le matériel fourni sur place. Le forfait est valable pour la semaine choisie, du lundi au vendredi. Merci de bien vouloir vous présenter en tenue adéquate pour la pratique de l'activité. Le pass semaine est non modifiable et non remboursable. Tout forfait délivré qui n'aurait pas été utilisé, ou utilisé partiellement, ne sera ni remboursé ni reporté. L'annulation d'au moins trois cours dans la même semaine, par l'organisateur, est la seule exception à la règle : le pass serait dans ce cas remboursé au prorata, ou reporté sur d'autres cours. Activités réservées aux personnes de plus de 18 ans.

Inscriptions et réservations à l'Office de Tourisme 04 67 56 42 00 ou sur [LAGRANDEMOTTE.COM](http://LAGRANDEMOTTE.COM)