

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
8h30	AQUA'GYM • 8h30 - 9h	AQUA'GYM • 8h30 - 9h	AQUA'GYM • 8h30 - 9h	AQUA'TONIC • 8h30 - 9h	AQUA'GYM • 8h30 - 9h	BÉBÉ NAGEURS (3 À 12 MOIS) 8h30 - 9h
9h	AQUA'TONIC • 9h - 9h30	AQUA'BIKE • 9h15 - 9h45	AQUA'TONIC • 9h - 9h30	AQUA'GYM • 9h - 9h30	AQUA'TONIC • 9h - 9h30	BÉBÉ NAGEURS (12 MOIS À 3 ANS) 9h - 9h30
10h	AQUA'GYM • 9h45 - 10h15 AQUA'TONIC • 10h15 - 10h45	AQUA'BIKE • 9h45 - 10h15	AQUA'POWER • 9h45 - 10h15	AQUA'STRETCH • 9h45 - 10h15	AQUA'GYM • 9h45 - 10h15	AQUA'TONIC • 9h45 - 10h15
11h	AQUA'BIKE • 11h - 11h30	RESERVÉ ASSOCIATIONS 10h30 - 11h30	PISCINE LIBRE 10h15 - 12h15	AQUA'BIKE • 10h30 - 11h	RESERVÉ SAGE FEMME 10h30 - 11h30	AQUA'BIKE • 10h30 - 11h
12h	PISCINE LIBRE • 11h30 - 12h30	PISCINE LIBRE 11h30 - 12h30		PISCINE LIBRE 11h - 12h15	PISCINE LIBRE • 11h30 - 12h15	JARDIN AQUATIQUE 11h15 - 12h15
13h	AQUA'BIKE • 12h30 - 13h AQU'ABDOS • 13h - 13h15	AQUA'TONIC • 12h30 - 13h AQU'ABDOS • 13h - 13h15	AQUA'TONIC • 12h30 - 13h AQU'ABDOS • 13h - 13h15	AQUA'POWER • 12h30 - 13h AQU'ABDOS • 13h - 13h15	AQUA'BIKE • 12h30 - 13h AQU'ABDOS • 13h - 13h15	
14h	RESERVÉ ASSOCIATIONS 14h - 15h30	PISCINE LIBRE • 13h30 - 14h30	COURS DE NATATION • 14h - 15h	PISCINE LIBRE • 13h15 - 14h	PISCINE LIBRE • 13h30 - 14h30	PISCINE LIBRE 12h15 - 17h
15h		RESERVÉ ASSOCIATIONS • 14h30 - 15h		RESERVÉ ASSOCIATIONS • 14h - 14h30	RÉSERVÉ ASSOCIATIONS • 14h30 - 15h	
16h	PISCINE LIBRE 15h30 - 17h	PISCINE LIBRE 15h - 17h	PISCINE LIBRE 15h - 18h15	PISCINE LIBRE 14h30 - 17h	PISCINE LIBRE 15h - 18h15	
17h	AQUA'BIKE • 17h - 17h30	COURS DE NATATION • 17h - 18h		COURS DE NATATION • 17h - 18h		
18h	AQUA'BIKE • 17h30 - 18h					
19h	AQUA'STONG • 18h15 - 18h45 AQUA'TONIC • 18h45 - 19h15	AQUA'STRETCH • 18h15 - 18h45 AQUA'TONIC • 18h45 - 19h15	AQUA'GYM • 18h15 - 18h45 AQUA'POWER • 18h45 - 19h15	AQUA'BIKE • 18h15 - 18h45 AQUA'TONIC • 19h - 19h30	AQUA'TONIC • 18h15 - 18h45 AQUA'BIKE • 19h - 19h30	
20h	AQUA'POWER • 19h30 - 20h	AQUA'JUMP • 19h30 - 20h	AQUA'BIKE • 19h30 - 20h	AQUA'STONG • 19h30 - 20h	PISCINE LIBRE • 19h30 - 20h15	

Accueil : du lundi au vendredi de 8h30 à 13h et de 17h à 19h - le samedi de 8h30 à 18h

Espace Aqua & Club de forme : du lundi au vendredi de 8h30 à 20h30 - le samedi de 8h30 à 18h
Salle cardio : 7/7 de 6h à 23h

Boutique : du lundi au vendredi de 8h30 à 19h - le samedi de 8h30 à 18h
Institut & Spa : du lundi au vendredi de 9h à 19h - le samedi de 9h à 18h

	COURS	DETAILS	DURÉE
	Aqua'Gym	Développe la souplesse et la mobilité articulaire, tonifie le corps. Eloigné de la gym traditionnelle, l'Aqua'Gym utilise les propriétés de portance et de résistance de l'eau.	30
	Aqua'Stretch	Stretching en milieu aquatique. L'état d'apesanteur permet d'étirer muscles et tendons pour sentir son corps. Les muscles sont sollicités par un travail en isométrie.	30
	Aqua'Tonic	Les exercices s'enchainent sur un rythme soutenu pour tonifier, améliorer les capacités cardio-vasculaires en augmentant les dépenses caloriques.	30
	Aqua'Power	Renforcement musculaire à l'aide d'haltères aquatiques pour sculpter votre corps.	30
	Aqua'Bike	Pédalage aquatique ayant des effets anti-cellulite et bénéfiques pour la circulation veineuse. Cette activité entraine une dépense calorique importante facilitant la perte de poids.	30
	Aqua'Jump	Circuit training en milieu aquatique : trampoline, aquabike, aquatone.	30
	Aqua'Strong	Un programme pour homme. Tonification de la sangle abdominale, renfort et gainage musculaire en milieu aquatique. Idéal pour une reprise du sport sans se blesser.	30
	Aqu'Abdos	Renforcement de la sangle abdominale.	15
	Bébé nageurs (3 à 12 mois)	Familiarisation avec le milieu aquatique. Bassin à 33°C. Equipement et encadrement adapté.	30
	Bébé nageurs (12 mois à 3 ans)	Premiers apprentissages de l'immersion, des reflexes et mouvements en bassin. Initiation ludique avec jeux flottants. Bassin à 33°C.	30
	Jardin aquatique (3 à 5 ans)	Apprentissage de la natation. Jeux aquatiques.	30

Accueil : du lundi au vendredi de 8h30 à 13h et de 17h à 19h - le samedi de 8h30 à 18h

Espace Aqua & Club de forme : du lundi au vendredi de 8h30 à 20h30 - le samedi de 8h30 à 18h
Salle cardio : 7/7 de 6h à 23h

Boutique : du lundi au vendredi de 8h30 à 19h - le samedi de 8h30 à 18h
Institut & Spa : du lundi au vendredi de 9h à 19h - le samedi de 9h à 18h