

PLANNING PISCINE

à partir de Février 2018



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
AQUA'GYM • 8h30 - 9h	AQUA'GYM • 8h30 - 9h	AQUA'GYM • 8h30 - 9h	AQUA'TONIC • 8h30 - 9h	AQUA'GYM • 8h30 - 9h	BÉBÉS NAGEURS 3 À 12 MOIS • 8h30 - 9h
AQUA'TONIC • 9h - 9h30	AQUA'BIKE • 9h15 - 9h45	AQUA'TONIC • 9h - 9h30	AQUA'GYM • 9h - 9h30	AQUA'TONIC • 9h - 9h30	BÉBÉS NAGEURS 12 MOIS À 3 ANS • 9h - 9h30
AQUA'GYM • 9h45 - 10h15	AQUA'BIKE • 9h45 - 10h15	AQUA'POWER • 9h45 - 10h15	AQUA'STRETCH • 9H45 - 10H15	AQUA'GYM • 9H45 - 10H15	AQUA'TONIC • 9h45 - 10h15
AQUA'TONIC • 10H15 - 10H45	RESERVÉ ASSOCIATIONS 10h30 - 11h30	PISCINE LIBRE 10h15 - 12h15	AQUA'BIKE • 10h30 - 11h	RESERVÉ SAGE FEMME 10h30 - 11h30	AQUA'BIKE • 10h30 - 11h
AQUA'BIKE • 11h - 11h30	PISCINE LIBRE 11h30 - 12h30		PISCINE LIBRE 11h - 12h15	PISCINE LIBRE • 11h30 - 12h15	JARDIN AQUATIQUE 11h15 - 12h15
PISCINE LIBRE 11h30 - 12h30	AQUA'TONIC* • 12h30 - 13h15	AQUA'TONIC* • 12h30 - 13h15	AQUA'POWER* • 12h30 - 13h15	AQUA'BIKE* • 12h30 - 13h15	
AQUA'BIKE* • 12h30 - 13h15	PISCINE LIBRE • 13h30 - 14h30	COURS DE NATATION 14h - 15h	PISCINE LIBRE • 13h15 - 14h		PISCINE LIBRE 12h15 - 17h
RESERVÉ ASSOCIATIONS 14h - 15h30	RESERVÉ ASSOCIATIONS • 14h30 - 15h	PISCINE LIBRE 15h - 18h15	RESERVÉ ASSOCIATIONS • 14h - 14h30	PISCINE LIBRE • 13h30 - 14h30	
PISCINE LIBRE 15h30 - 17h	PISCINE LIBRE 15h - 17h		PISCINE LIBRE 14h30 - 17h	RESERVÉ ASSOCIATIONS • 14h30 - 15h	
AQUA'BIKE • 17h - 17h30	COURS DE NATATION 17h - 18h		COURS DE NATATION 17h - 18h	PISCINE LIBRE 15h - 18h15	
AQUA'BIKE • 17h30 - 18h					
AQUA'STRONG • 18h15 - 18h45	AQUA'STRETCH • 18h15 - 18h45	AQUA'GYM • 18h15 - 18h45	AQUA'BIKE • 18h15 - 18h45	AQUA'TONIC • 18h15 - 18h45	
AQUA'TONIC • 18h45 - 19h15	AQUA'TONIC • 18h45 - 19h15	AQUA'POWER • 18h45 - 19h15	AQUA'TONIC • 19h - 19h30	AQUA'BIKE • 19h - 19h30	
AQUA'POWER • 19h30 - 20h	AQUA'JUMP • 19h30 - 20h	AQUA'BIKE • 19h30 - 20h	AQUA'STRONG • 19h30 - 20h	PISCINE LIBRE • 19h30 - 20h15	

DESCRIPTIFS DES COURS

à partir de Février 2018

	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.	30/45
	Aqua'Power	Renforcement musculaire à l'aide d'haltères aquatiques pour sculpter votre corps.	30/45
	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.	30/45
	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
	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

* les cours entre 12h et 14h sont de 30 minutes + 15 minutes facultatives de renforcement musculaire

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

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

