

Cours aqua & occupation piscine

Programme des cours aquagym & aquabike de janvier à mars 2012

Heure du début des cours	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h00	Bébés nageurs de 09h00 à 11h00		AQUAMOVE	Bébés nageurs de 09h00 à 11h00	AQUAMOVE	Cours de natation de 09h00 à 12h00	
10h00			AQUABIKE		AQUAFREE (move, sculpt ou jog)		
12h15						AQUABIKE	AQUAFREE (move, sculpt ou jog)
12h30	AQUAFREE (move, sculpt ou jog)						
13h30			Cours de natation de 13h30 à 18h00				
14h00	AQUAMOVE	AQUASCULPT		AQUAMOVE			
16h00	Bébés nageurs de 16h00 à 18h00						
16h30		Cours de natation de 16h30 à 18h30*			Cours de natation de 16h30 à 19h00*		
18h00			AQUAMOVE	AQUAFREE (move, sculpt ou jog)			
18h30	AQUAMOVE	AQUASCULPT					
19h00			AQUABIKE	AQUABIKE	AQUABIKE		
19h15		AQUABIKE					
20h15	AQUABIKE						

La direction se réserve le droit de modifier le planning à tout moment.

AQUAMOVE : cours dynamique avec frites ou sans matériel

AQUASCULPT : travail musculaire avec haltères ou gants

AQUAJOG : course dans l'eau et intervalles

AQUABIKE : vélo dans l'eau

*Possibilité de nager durant les cours de natation le mardi et le vendredi, si la place le permet.

Durée des cours aquamove / sculpt et jog : 45 min

Durée des cours d'aquabike : 1 heure

(y compris mise à l'eau et rangement des vélos)

Les cours ont lieu dès 3 personnes minimum.

Pas de cours durant les jours fériés.