





HORAIRE HEBDOMADAIRE COURS COLLECTIFS



LUNDI

-  10h00 - 10h45 : Aquabike
- 17h00 - 17h45 : Natation enfants
- 18h00 - 18h45 : Aquabike
-  18h30 - 19h30 : Renfo musculaire



MARDI

- 19h00 - 19h45 : Aquagym 
- 19h45 - 20h30 : Aquabike
- 18h30 - 19h30 : Course à pied
- 19h30 - 20h30 : Cardio fitness
- 20h30 - 21h30 : Pilates 



MERCREDI

-  14h30 - 15h00 : Bébés nageurs
- 17h30 - 18h15 : Aquabike
- 18h30 - 19h15 : Aquabike
-  16h30 - 17h30 : Psychomot éducative 4-6 ans



JEUDI

- 19h15 - 20h00 : Aquabike 
- 19h00 - 20h00 : Renfo musculaire 
- 20h00 - 21h00 : Pilates

VENDREDI

-  10h00 - 10h45 : Aquabike adapté
- 16h45 - 17h30 : Natation enfants
- 18h00 - 18h45 : Aquabike
- 19h00 - 19h45 : Aquabike
-  11h00 - 11h45 : Gymnastique douce seniors

SAMEDI

- 10h45 - 11h15 : Bébés nageurs 
- 9h30 - 10h30 : Psychomot éducative anglais 

Possibilité de cours en individuel sur rendez-vous (natation, coaching en salle/course à pied, psychomotricité relationnelle et aquatique, séance snoezelen), location d'infrastructure, formations, séminaires et conférences, séances de cryothérapie