

TEL 05.49.52.77.74 POUR RESERVER VOS COURS D'AQUAGYM ET D'AQUABIKING

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h Aqua Gym	9h10 Aqua Biking	9h Aqua Gym	09h00 WATFIT	9h10 Aqua Biking	9h00 Aqua Biking
9h40 Aqua Gym	10h Aqua Gym	9h40 Aqua Gym	09h40 WATFIT	10h Aqua Gym	09h50 Aqua Gym
10h15 Aqua Gym	10h45 Aqua Gym	10h15 Aqua Gym	10h20 Aqua Gym	10h45 Aqua Gym	
10h50 Aqua Gym		10h50 Aqua Gym	11h00 Aqua Gym		11h15 Aqua Gym
12h30 Aqua Gym	12h30 WATFIT	12h30 Aqua Biking	12h30 AquaBox	12h30 AquaRythm	11h50 Aqua Rythmo
	14h30 WATFIT				
	17h00 Aqua Circuit		17h00 Aqua Gym	17h15 WATFIT	
17h20 Aqua Gym	17h40 Aqua Biking	17h10 AquaBiking	17h35 Aqua Gym	17h50 WATFIT	
18h00 Aqua Box	18h25 AquaBiking	18h00 AquaBox	18h10 Aqua Box	18h30 Aqua Rythmo	
18h40 Aqua Biking		18h40 Aqua Gym	18h45 Aqua Biking	19h10 Aqua Gym	
19h30 Aqua Biking	19h15 Aqua Rythmo	19h20 Aqua Biking	19h30 Aqua Biking		
20h15 Aqua GYM	19h50 Aqua Gym	20h15 WATFIT			

En Piscine:

Gym aquatique

Gymnastique en piscine associant tonification et assouplissement

Aqua Rythmo

Exercices dynamiques et cardio pour une amélioration des fonctions respiratoires

WatFit: Cours de fitness sur l'eau qui se compose d'exercices de renforcement musculaire, de séquences

Les cours sont accessibles sur inscription.

Le nombre de pratiquants est limité sur tout les cours aquatique.

Le planning peut être changé pour répondre aux contraintes d'organisation. Une serviette est obligatoire sur les tapis de gym.

Le port des claquettes est imposé pour l'accès aux espaces aquatiques. La douche est obligatoire avant l'accès au bassin