

Année 2022 - 2023 (Hors vacances)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					08h30 Aquafitness
9h40 Aquabike	9h40 Aquabike			09h45 Aquafitness	
10h30 Aquafitness				10h45 Aquabike	
				11h30 Aquatraining	
12h30 Aquafitness			12h15 Aquatraining		
16h15 Aquafitness	16h15 Aquafitness			16h15 Aquafitness	
		18h15 Aquatraining	18h15 Aquafitness		
19h15 Aquatonic	19h20 Aquatraining	19h15 Aquabike	19h15 Aquatonic		
20h15 Aquabike		20h00 Aquatonic	20h15 Aquabike		

AQUAGYM

AQUAFITNESS

Enchaînement de mouvements en musique, avec ou sans matériel

AQUATONIC

Enchaînement de mouvements et de sauts en musique, avec ou sans matériel

AQUATRaining

Cours sous forme d'ateliers avec une base d'aquabike

AQUABIKE

Enchaînement d'exercices cardio et musculaires sur un vélo avec selle, immergé dans l'eau