

Planning des activités

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						9h15 - 10h00 Aquabody
10h15 - 11h00 Aquabody	10h15 - 11h00 Aquastretching	10h15 - 11h00 Aquagym	10h15 - 11h00 Aquastretching	10h15 - 11h00 Aquagym	10h15 - 11h00 Aquastretching	10h15 - 11h00 Aquagym
11h15 - 12h00 Aquagym	11h15 - 12h00 Aquafitness		11h15 - 12h00 Aquabody	11h15 - 12h00 Aquastretching	11h15 - 12h00 Aquagym	11h15 - 12h00 Aquastretching
12h30 - 13h15 Aquabody	12h15 - 13h00 Aquagym	12h15 - 13h00 Aquafitness	12h15 - 13h00 Aquagym	12h15 - 13h00 Aquafitness	12h15 - 13h00 Aquafitness	
	13h15 - 14h00 Aquafitness	13h15 - 14h00 Aquagym	13h15 - 14h00 Aquabody	13h15 - 14h00 Aquabody		
14h15 - 15h00 Aquastretching						
			15h00 - 15h45 Aquagym	15h00 - 15h45 Aquastretching	15h00 - 15h45 Aquabody	
16h00 - 16h45 Aquabody	16h15 - 17h00 Aquagym	16h00 - 16h45 Aquabody				
17h00 - 17h45 Aquagym	17h15 - 18h00 Aquafitness	17h15 - 18h00 Aquagym	17h00 - 17h45 Aquabody	17h15 - 18h00 Aquafitness	17h00 - 17h45 Aquagym	
18h00 - 18h45 Aquafitness	18h15 - 19h00 Aquabody	18h15 - 19h00 Aquabuilding	18h00 - 18h45 Aquafitness	18h15 - 19h00 Aquabuilding	18h00 - 18h45 Aquafitness	
19h00 - 19h45 Aquabuilding	19h15 - 20h00 Aquafitness	19h15 - 20h00 Aquaboxing	19h00 - 19h45 Aquabuilding	19h15 - 20h00 Aquafitness		



Renseignements et inscriptions


03 85 46 60 35
Du lundi au vendredi
entre 14h et 17h

ou à l'accueil de
l'Espace Nautique
Du lundi au vendredi
de 10h à 12h
et de 14h à 17h

Les niveaux de difficulté

 Très facile
 Facile

 Peu difficile
 Difficile, public averti

 Très difficile, sportifs accomplis



Planning espace cardio

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h15 - 11h15 Séances « découvertes » encadrées	10h15 - 11h15 Accès sans encadrement	10h15 - 11h15 Séances personnalisées	10h15 - 11h15 Séances « découvertes » encadrées	10h15 - 11h15 Accès sans encadrement	10h15 - 18h30 Accès sans encadrement Réservé aux abonnés	9h15 - 12h30 Accès sans encadrement Réservé aux abonnés
11h15 - 12h30 Séances personnalisées	11h15 - 12h15 Séances « découvertes » encadrées	11h15 - 12h15 Séances « découvertes » encadrées	11h15 - 12h30 Séances personnalisées	11h15 - 12h15 Séances « découvertes » encadrées		
12h30 - 13h30 Séances « découvertes » encadrées	12h15 - 13h30 Séances personnalisées	12h30 - 13h30 Séances « découvertes » encadrées	12h30 - 13h30 Séances « découvertes » encadrées	12h15 - 13h30 Séances personnalisées		
13h30 - 15h30 Accès sans encadrement Réservé aux abonnés	13h30 - 15h00 Accès sans encadrement Réservé aux abonnés	13h30 - 15h30 Accès sans encadrement Réservé aux abonnés	13h30 - 15h30 Accès sans encadrement Réservé aux abonnés	13h30 - 15h00 Accès sans encadrement Réservé aux abonnés		
15h30 - 16h30 Séances « découvertes » encadrées	15h00 - 16h00 Séances « découvertes » encadrées	15h30 - 17h00 Séances personnalisées	15h30 - 16h30 Séances « découvertes » encadrées	15h00 - 16h00 Séances « découvertes » encadrées		
16h30 - 17h30 Séances personnalisées	16h00 - 17h30 Séances personnalisées		16h30 - 17h30 Séances personnalisées	16h00 - 17h30 Séances personnalisées		
17h30 - 19h30 Accès sans encadrement Réservé aux abonnés	17h30 - 18h30 Séances « découvertes » encadrées	17h00 - 18h00 Séances « découvertes » encadrées	17h30 - 19h30 Accès sans encadrement Réservé aux abonnés	17h30 - 18h30 Séances « découvertes » encadrées		
	18h30 - 19h30 Séances personnalisées	18h - 19h30 Séances personnalisées		18h30 - 19h30 Séances personnalisées		

Renseignements et inscriptions

03 85 46 60 35
Du lundi au vendredi
entre 14h et 17h

ou à l'accueil de
l'Espace Nautique
Du lundi au vendredi
de 10h à 12h
et de 14h à 17h

