

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
9H00								
9H30	<b>AQUABIKE</b> (9H30 à 10H15)	<b>AQUABIKE</b> (9H30 à 10H15)	<b>AQUAGYM</b> (9H30 à 10H15)	<b>AQUASLIM</b> (9H30 à 10H15)	<b>AQUAGYM</b> (9H30 à 10H15)	<b>AQUASLIM</b> (9H30 à 10H15)	<b>AQUABIKE</b> (9H30 à 10H15)	
10H00								
10H30	<b>AQUASLIM</b> (10H30 à 11H15)	<b>AQUAGYM</b> (10H30 à 11H15)	<b>AQUABIKE</b> (10H30 à 11H15)	<b>AQUAGYM</b> (10H30 à 11H15)	<b>AQUASLIM</b> (10H30 à 11H15)	<b>AQUABIKE</b> (10H30 à 11H15)	<b>AQUASLIM</b> (10H30 à 11H15)	
11H00								
11H30	<b>AQUATRaining</b> (11H30 à 12H15)	<b>AQUASLIM</b> (11H30 à 12H15)	<b>AQUAGYM</b> (11H30 à 12H15)	<b>AQUABOXING</b> (11H30 à 12H15)	<b>AQUABIKE</b> (11H30 à 12H15)	<b>AQUABOXING</b> (11H30 à 12H15)	<b>BÉBÉS NAGEURS</b> (11H30 à 12H15)	
12H00								
12H30	<b>AQUABIKE</b> (12H30 à 13H15)	<b>AQUATRaining</b> (12H30 à 13H15)	<b>AQUASLIM</b> (12H30 à 13H15)	<b>AQUABIKE</b> (12H30 à 13H15)	<b>AQUABOXING</b> (12H30 à 13H15)	<b>LEÇON NATATION #1</b> (12H30 à 13H00)	<b>ÉVEIL AQUATIQUE</b> (12H30 à 13H00)	
13H00						<b>LEÇON NATATION #2</b> (13H00 à 13H30)	<b>LEÇON NATATION #1</b> (13H00 à 13H30)	
13H30								
14H00	<b>ANNULATION IMPOSSIBLE 24H AVANT L'HEURE DU COURS QUI A ÉTÉ RÉSERVÉ</b>							
14H30								
15H00			<b>LEÇON NATATION #2</b> (15H00 à 15H30)					
15H30			<b>LEÇON NATATION #1</b> (15H30 à 16H00)					
16H00			<b>ÉVEIL AQUATIQUE</b> (16H00 à 16H30)					
16H30	<b>AQUASLIM</b> (16H30 à 17H15)	<b>AQUABOXING</b> (16H30 à 17H15)		<b>AQUABIKE</b> (16H30 à 17H15)	<b>AQUASLIM</b> (16H30 à 17H15)			
17H00			<b>AQUASLIM</b> (17H00 à 17H45)					
17H30	<b>AQUASLIM</b> (17H30 à 18H15)	<b>AQUABIKE</b> (17H30 à 18H15)		<b>AQUASLIM</b> (17H30 à 18H15)	<b>AQUABOXING</b> (17H30 à 18H15)			
18H00			<b>AQUATRaining</b> (18H00 à 18H45)					
18H30	<b>AQUABIKE</b> (18H30 à 19H15)	<b>AQUASLIM</b> (18H30 à 19H15)		<b>AQUABOXING</b> (18H30 à 19H15)	<b>AQUABIKE</b> (18H30 à 19H15)			
19H00			<b>AQUABIKE</b> (19H00 à 19H45)					
19H30	<b>AQUABOXING</b> (19H30 à 20H15)	<b>AQUABIKE</b> (19H30 à 20H15)		<b>AQUATRaining</b> (19H30 à 20H15)	<b>AQUASLIM</b> (19H30 à 20H15)			
20H00			<b>AQUASLIM</b> (20H00 à 20H45)					
20H30	<b>AQUABIKE</b> (20H30 à 21H15)	<b>AQUATRaining</b> (20H30 à 21H15)		<b>AQUASLIM</b> (20H30 à 21H15)				
21H00								

**AQUAGYM** > Travail complet et en douceur pour un maximum de résultats.

INTENSITÉ  
●●●●●

**AQUASLIM** > Version revistée de l'aquagym dessiner et affiner votre silhouette.

INTENSITÉ  
●●●●●

**AQUABOXING** > Combinaison simple de coup de poing, coup de pieds sur rythme cardio.

INTENSITÉ  
●●●●●

**AQUABIKE** > Lutte efficacement contre la cellulite, Remodelez vos cuisses et vos fessiers.

INTENSITÉ  
●●●●●

**AQUATRaining** > Circuit training ultra complet, à bas la cellulite et les kilos superflus.

INTENSITÉ  
●●●●●

**BÉBÉS NAGEURS** > Découverte du milieu aquatique dans un cadre sécurisant

6 MOIS À 3 ANS

**ÉVEIL AQUATIQUE** > Apprivoisement par l'enfant du milieu aquatique

3 ANS À 6 ANS

**LEÇON DE NATATION** > Leçons et perfectionnement niveau 1 et 2

À PARTIR DE 6 ANS