SWIM IN THE CITY
AQUABIKE - AQUAGYM - AQUAKIDS

PLANNING DES COURS

Sous réserve de modifications

309 Avenue du Médoc - 33320 Eysines / contact@swiminthecity.com /
0664615693 - 0556457672 / **www.swiminthecity.com**

horaires d'accueil : Lundi et Mardi 9h00-13h30 / 16h00-19h30, Mercredi 16h00-19h30, Jeudi 9h00-13h30 / 16h00-19h30, Vendredi 9h00-13h30 et Samedi 9h00-15h00

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H00							
9H30	AQUABIKE (9H30 à 10H15)	AQUABIKE (9H30 à 10H15)	AQUAGYM (9H30 à 10H15)	AQUASLIM (9H30 à 10H15)	AQUAGYM (9H30 à 10H15)	AQUASLIM (9H30 à 10H15)	AQUABIKE (9H30 à 10H15)
10H00							
10H30	AQUASLIM (10H30 à 11H15)	AQUAGYM (10H30 à 11H15)	AQUABIKE (10H30 à 11H15)	AQUAGYM (10H30 à 11H15)	AQUASLIM (10H30 à 11H15)	AQUABIKE (10H30 à 11H15)	AQUASLIM (10H30 à 11H15)
11H00							
11H30	AQUATRAINING (11H30 à 12H15)	AQUASLIM (11H30 à 12H15)	AQUAGYM (11H30 à 12H15)	AQUABOXING (11H30 à 12H15)	AQUABIKE (11H30 à 12H15)	AQUABOXING (11H30 à 12H15)	AQUAMIX (11H30 à 12H15)
12H00							
12H30	AQUABIKE (12H30 à 13H15)	AQUAMIX (12H30 à 13H15)	AQUASLIM (12H30 à 13H15)	AQUABIKE (12H30 à 13H15)	AQUABOXING (12H30 à 13H15)	LEÇON NATATION #1 (12H30 à 13H00)	ÉVEIL AQUATIQUE (12H30 à 13H00)
13H00						LEÇON NATATION #2 (13H00 à 13H30)	LEÇON NATATION #1 (13H00 à 13H30)
13H30							
14H00							
14H30							
15H00			LEÇON NATATION #2 (15H00 à 15H30)				
15H30			LEÇON NATATION #1 (15H30 à 16H00)		AQUAGYM (15H30 à 16H15)		
16H00			ÉVEIL AQUATIQUE (16H00 à 16H30)				
16H30	AQUASLIM (16H30 à 17H15)	AQUABOXING (16H30 à 17H15)		AQUABIKE (16H30 à 17H15)	AQUASLIM (16H30 à 17H15)		
17H00			AQUASLIM (17H00 à 17H45)				
17H30	AQUASLIM (17H30 à 18H15)	AQUABIKE (17H30 à 18H15)		AQUASLIM (17H30 à 18H15)	AQUABOXING (17H30 à 18H15)		
18H00			AQUAMIX (18H00 à 18H45)				
18H30	AQUABIKE (18H30 à 19H15)	AQUASLIM (18H30 à 19H15)		AQUABOXING (18H30 à 19H15)	AQUABIKE (18H30 à 19H15)		
19H00			AQUABIKE (19H00 à 19H45)				
19H30	AQUABOXING (19H30 à 20H15)	AQUABIKE (19H30 à 20H15)		AQUATRAINING (19H30 à 20H15)	AQUASLIM (19H30 à 20H15)		
20H00			AQUASLIM (20H00 à 20H45)				
20H30	AQUABIKE (20H30 à 21H15)	AQUATRAINING (20H30 à 21H15)		AQUASLIM (20H30 à 21H15)			
21H00							

ANNULATION IMPOSSIBLE 24H AVANT L'HEURE DU COURS QUI A ÉTÉ RÉSERVÉ

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

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

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

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

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

AQUAMIX > Combo parfait entre L'Aquabike et L'Aquaslim

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