

PLANNING SPA - AQUASPORTS - NATATION 2023 - 2024

Aquagym-Aquabike-Aquatonic-Aquatrainig - 45 min ~ HiiT- Natation - Bébé nageur - 30 min

🌿 SPA sur réservation pour 1H00 OU 2H00 🌿

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9H15-AQUAGYM	9H15-BÉBÉ NAGEUR	9H15-AQUAGYM	9H15- ECOLE	9H00-BÉBÉ NAGEUR
10H15-AQUAGYM	10H00-AQUATONIC	10H- ANTI-NOYADE	10H00-AQUATONIC	10H00-AQUABIKE	9H30-BÉBÉ NAGEUR
11H00-AQUATONIC	11H00-AQUABIKE	10H30- NATATION APPRENTISSAGE	11H00-AQUABIKE	11H00-AQUATONIC	10H15- ANTI-NOYADE
12H00-AQUABIKE	11H45-AQUABIKE	11H15- NATATION PERFECTIONNEMENT	11H45-AQUABIKE		10H45- NATATION APPRENTISSAGE
13H00-13H30 ABDOS/FESSIERS		12H15-AQUABIKE			
SPA 14H - 17H	SPA 14H - 16H		SPA 14H - 16H	SPA 14H - 17H	SPA 12H - 18H
	16H30-AQUAGYM	16H00 NATATION APPRENTISSAGE	16H30-AQUAGYM		
17H30-AQUATONIC	17H15-AQUATONIC	16H30- ANTI-NOYADE	17H15-AQUATONIC	17H15- AQUABIKE	
18H30- AQUABIKE	18H15-AQUATRaining	17H15- NATATION PERFECTIONNEMENT	18H15-AQUATRaining	18H00 - AQUABIKE	
19H15 - HIIIT	19H15-AQUABIKE	18H00 - AQUABIKE	19H15-AQUABIKE		

- AQUAGYM**
- AQUATONIC**
- ABDOS/FESSIERS**

- Stretching-mobilité-renforcement
- Renforcement-tonicité-cardio
- 30' Musculation ciblée (terre et eau)

- AQUATRaining**
- AQUABIKE**
- HIIIT**

- Divers ateliers cardio et musculaires
- Cardio-renforcement musculaire
- 30' de cardio intensif-brûle calories

+ 30 MIN DE HAMMAM ET SAUNA INCLU AVEC LES AQUASPORTS (selon le planning d'ouverture)