

# Planning Spa & Aquasports SAISON 2021-2022

"30 min de sauna et hammam inclus avec les cartes Aquasports"\*

| TIME  | LUNDI                   | MARDI                       | MERCREDI   | JEUDI                    | VENREDI                     | SAMEDI  | DIMANCHE   |
|-------|-------------------------|-----------------------------|--|--------------------------|-----------------------------|---|--|
| 09:00 |                         | AQUAGYM<br>9.15-10.00       | Eveil Aquatique<br>9.15-9.45                               | AQUAGYM<br>9.15-10.00    | AQUATONIC<br>09.15-10.00    | Eveil Aquatique<br>9.00-9.30<br>Eveil Aquatique<br>9.30-10.00 | AQUAGYM<br>Gym mobilité-renforcement   |
| 09:15 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 09:30 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 09:45 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 10:00 |                         | AQUATONIC<br>10.00-10.45    | AQUAGYM<br>10.00-10.45                                     | AQUATONIC<br>10.00-10.45 | AQUATRaining<br>10.00-10.45 | Kids 3/4 ans<br>10.00-10.30<br>Kids 5/6 ans<br>10.30-11.00    | AQUATONIC<br>Energie-tonicité-cardio   |
| 10:15 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 10:30 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 10:45 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 11:00 |                         | AQUABIKE<br>11.00-11.45     | AQUATONIC<br>10.45-11.30                                   | AQUABIKE<br>11.00-11.45  | AQUABIKE<br>11.00-11.45     | AQUABIKE<br>11.15-12.00                                       | AQUABIKE<br>Cardio-renforcement musculaire   |
| 11:15 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 11:30 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 11:45 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 12:00 |                         | AQUABIKE<br>11.45-12.30     |  | AQUABIKE<br>11.45-12.30  |                             | AQUABIKE<br>12.00-12.45                                       | Hiit<br>Cardio intensif-Brûle calories   |
| 12:15 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 12:30 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 12:45 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 13:00 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 13:15 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 13:30 |                         |                             | Kids 3/4 ans<br>13.30-14.00                                |                          |                             |   |  |
| 13:45 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 14:00 |                         |                             |  | SPA<br>14h00-16h00       | SPA<br>14.00-19.00          | SPA<br>14.00-18.00  | Privatisation<br>du Spa<br>- Organisez<br>vos<br>événements<br>en journée ou<br>en soirée la<br>semaine ou le<br>weekend - |
| 14:15 |                         |                             | Kids 5/6 ans<br>14.15-14.45<br>Kids 5/6 ans<br>14.45-15.15 |                          |                             |   |  |
| 14:30 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 14:45 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 15:00 | SPA<br>15h00-16h00      | SPA<br>15h00-17h00          | Kids 5/6 ans<br>15.30-16.00<br>Kids 5/6 ans<br>16.00-16.30 |                          |                             |   | Eveil Aquatique<br>Découverte du milieu aquatique<br>De 6 mois à 3 ans   |
| 15:15 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 15:30 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 15:45 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 16:00 | AQUAGYM<br>16.15-17.00  |                             | Kids 7/8 ans<br>16.45-17.15<br>Kids 7/8 ans<br>17.15-17.45 | AQUAGYM<br>17.00-17.45   |                             |   | Anti-noyade 3/4 ans<br>Permet de se familiariser en douceur avec<br>le milieu aquatique                                    |
| 16:15 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 16:30 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 16:45 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 17:00 | AQUABIKE<br>17.15-18.00 | AQUATONIC<br>17.30-18.15    |  | AQUATONIC<br>17.45-18.30 |                             |   | Natation 5/6 ans<br>Apprentissage  |
| 17:15 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 17:30 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 17:45 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 18:00 | AQUABIKE<br>18.00-18.45 | AQUABIKE<br>18.30-19.15     |  | AQUABIKE<br>18.45-19.30  |                             |   | Natation 7/8 ans<br>Approfondissement et perfectionnement  |
| 18:15 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 18:30 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 18:45 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 19:00 | Hiit<br>19.00-19.30     | AQUATRaining<br>19.15-20.00 |  | AQUABIKE<br>19.30-20.15  |                             |   |  |
| 19:15 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 19:30 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 19:45 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 20:00 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 20:15 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |
| 20:30 |                         |                             |  |                          |                             |   |  |

\* Pour les 1er cours de la journée les 30mn pourront être après le cours et pour les derniers cours de la journée prévoir l'accès avant votre cours.

Réservations obligatoires. Certificat médical obligatoire pour toutes les activités.

Carte permettant de badger obligatoire : 10€

**Annulation** : 24h00 avant le début de la séance, sinon décompté.

**Avantages Membres Privilèges** : annulation jusqu'à 2h avant la séance sinon décompté.

**Tarifs Aquasports**

Le cours : 18€

Le cours **Membre Privilège** : 12€

Carte 10 cours : 160€

Carte 25 cours : 350€

**Tarif natation**

Eveil Aquatique + anti-noyade :

Le cours : 15€ Carte 10 cours : 135€

**Natation enfants et adultes** :

Le cours : 25€ Carte 10 cours : 200€