

# Planning Spa & Aquasports ÉTÉ du 4 juillet au 26 août 2022

| TIME  | LUNDI                               | MARDI                               | MERCREDI                            | JEUDI                               | VENDREDI                            | SAMEDI                    | DIMANCHE |   |
|-------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|----------|---|
| 09:00 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          | <b>AQUAGYM</b><br>Cours de gym douce en piscine   |
| 09:15 | <b>AQUATONIC</b><br>9.15-10.00      | <b>AQUAGYM</b><br>9.15-10.00        | Bébé nageur<br>9.15-9.45            | <b>AQUAGYM</b><br>9.15-10.00        | <b>AQUATONIC</b><br>9.15-10.00      |                           |          |   |
| 09:30 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 09:45 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 10:00 | <b>AQUABIKE</b><br>10.00-10.45      | <b>AQUATONIC</b><br>10.00-10.45     | <b>AQUAGYM</b><br>10.00-10.45       | <b>AQUABIKE</b><br>10.00-10.45      | Aquatraining 10.00-10.45            |                           |          | <b>AQUATONIC</b><br>Cours de renforcement musculaire  |
| 10:15 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 10:30 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 10:45 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 11:00 | <b>Stage 5/6 ans</b><br>11.00-11.30 | <b>Stage 5/6 ans</b><br>11.00-11.30 | <b>Stage 5/6 ans</b><br>11.00-11.30 | <b>Stage 5/6 ans</b><br>11.00-11.30 | <b>Stage 5/6 ans</b><br>11.00-11.30 |                           |          | <b>AQUABIKE</b><br>Cours de cardio  |
| 11:15 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 11:30 | <b>Stage 7/8 ans</b><br>11.30-12.00 | <b>Stage 7/8 ans</b><br>11.30-12.00 | <b>Stage 7/8 ans</b><br>11.30-12.00 | <b>Stage 7/8 ans</b><br>11.30-12.00 | <b>Stage 7/8 ans</b><br>11.30-12.00 |                           |          |   |
| 11:45 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 12:00 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     | <b>SPA</b><br>10.00-13.00 |          | <b>Hiit</b><br>Mix de renforcement musculaire + cardio  |
| 12:15 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 12:30 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 12:45 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 13:00 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          | <b>SPA</b><br>Bassin, Jacuzzi, Hammam, Sauna (+)<br>16 ans)                                       |
| 13:15 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 13:30 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 13:45 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 14:00 | <b>SPA</b><br>14.00-15.00           | <b>SPA</b><br>14.00-16.00           | <b>SPA</b><br>14.00-16.00           | <b>SPA</b><br>14.00-16.00           | <b>SPA</b><br>14.00-16.00           |                           |          | <b>Aquatraining</b><br>Multi-activités dans l'eau   |
| 14:15 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 14:30 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 14:45 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 15:00 | <b>Caban'Ozen</b><br>15h00-15h45    |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          | <b>Privatisation du Spa</b><br>Événementiel, groupes ...  |
| 15:15 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 15:30 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 15:45 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 16:00 | <b>AQUAGYM</b><br>16.00-16.45       | <b>Caban'Ozen</b><br>16h00-16h45    | Bébé nageur<br>16.15-16.45          | <b>Caban'Ozen</b><br>16h00-16h45    | <b>Caban'Ozen</b><br>16h00-16h45    | <b>SPA</b><br>14.00-18.00 |          | <b>Stage anti-noyade 3/4 ans</b><br>Permet de se familiariser en douceur avec le milieu aquatique |
| 16:15 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 16:30 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 16:45 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 17:00 | <b>Stage 3/4 ans</b><br>17.00-17.30 | <b>Stage 3/4 ans</b><br>17.00-17.30 | <b>Stage 3/4 ans</b><br>17.00-17.30 | <b>Stage 3/4 ans</b><br>17.00-17.30 | <b>Stage 3/4 ans</b><br>17.00-17.30 |                           |          | <b>Stage Natation 5/6 ans</b> Apprentissage et perfectionnement                                   |
| 17:15 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 17:30 | <b>Stage 5/6 ans</b><br>17.30-18.00 | <b>Stage 5/6 ans</b><br>17.30-18.00 | <b>Stage 5/6 ans</b><br>17.30-18.00 | <b>Stage 5/6 ans</b><br>17.30-18.00 | <b>Stage 5/6 ans</b><br>17.30-18.00 |                           |          |   |
| 17:45 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 18:00 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          | <b>Stage Natation 7/8 ans</b><br>Connaissance des fondamentaux de la natation                     |
| 18:15 | <b>AQUABIKE</b><br>18.15-19.00      | <b>AQUABIKE</b><br>18.15-19.00      | <b>AQUATONIC</b><br>18.30-19.15     | <b>AQUATONIC</b><br>18.15-19.00     | <b>AQUABIKE</b><br>18.15-19.00      |                           |          |   |
| 18:30 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 18:45 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 19:00 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          | <b>Bébé nageur</b><br>Eveil et découverte du milieu aquatique                                     |
| 19:15 | <b>Hiit</b><br>19.15-19.45          | <b>Aquatraining</b><br>19.15-20.00  |                                     | <b>AQUABIKE</b><br>19.00-19.45      |                                     |                           |          |   |
| 19:30 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 19:45 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 20:00 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 20:15 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |
| 20:30 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                           |          |   |

Réservations obligatoires. Certificat médical obligatoire pour toutes les activités.  
Maillot de bain 1 pièce pour les Dames et boxer/slip de bain pour les Messieurs

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

**Membres Privilèges :** annulation jusqu'à 2h avant la séance sinon séance décomptée

## Tarifs Aquasports

Le cours : 18€

Carte 10 cours : 160€

Carte 25 cours : 350€

**Membre Privilège :** 12€

Carte 10 cours : 120€

Carte 25 cours : 300€

## Tarif Natation

**Bébé nageur :**

La séance : 17€ Carte 6 séances : 95€

Carte de 10 séances 155€

## Stage Natation

5 sessions de 30 min sur 1 semaine : 100€

