

PLANNING

SPA - AQUASPORTS - NATATION JUSQU'AU 13 JUILLET 2024

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

LUNDI

09H30-AQUATONIC

10H15-AQUAGYM

11H00-AQUATONIC

12H00-AQUABIKE

SPA

14h à 16h

(sur réservation 1h ou 2h)

16H45-AQUAGYM

17H30-AQUATONIC

18H30- AQUABIKE

AQUAGYM

Stretching-mobilité-renforcement

AQUATONIC

Renforcement-tonicité-cardio

AQUABIKE

Cardio-renforcement musculaire

MARDI

9H15-AQUAGYM

10H00-AQUATONIC

11H00-AQUABIKE

11H45-AQUABIKE

SPA

14h à 16h

(sur réservation 1h ou 2h)

16H30-AQUAGYM

17H15-AQUATONIC

18H15-AQUATRaining

19H15-AQUABIKE

MERCREDI

9H00-BÉBÉ NAGEUR

10H00-AQUAGYM

10H45-AQUATONIC

16H00
NATATION APPRENTISSAGE

16H30- ANTI-NOYADE

17H15- NATATION
PERFECTIONNEMENT

18H00 - AQUABIKE

18H45 - HIIT

AQUATRaining

Divers ateliers cardio et musculaires

HIIT

30' de cardio intensif-brûle calories

JEUDI

9H15-AQUAGYM

10H00-AQUATONIC

11H00-AQUABIKE

SPA

14h à 16h

(sur réservation 1h ou 2h)

16H30-AQUAGYM

17H15-AQUATONIC

18H15-AQUATRaining

19H15-AQUABIKE

VENDREDI

9H15- ECOLE

10H00-AQUABIKE

11H00-AQUATONIC

12H00-AQUATRaining

SPA

14h à 16h

(sur réservation 1h ou 2h)

16H15-AQUAGYM

17H15- AQUABIKE

18H00 - AQUABIKE

SAMEDI

9H00-BÉBÉ NAGEUR

9H30-BÉBÉ NAGEUR

10H15- ANTI-NOYADE

10H45-
NATATION APPRENTISSAGE

11H30-AQUABIKE

SPA

12h30 à 17h30

(sur réservation 1h ou 2h)



MEMBRES PRIVILÈGES
30 min de hammam et
sauna inclu après/avant
vos aquasports

(selon le planning d'ouverture)