

ACTIVITES ADULTES

	Aqua'Seniors	Détente Seniors	Aqua'Bike	Circuit Training	Aqua' Training	Velaqua+jogging	Velaqua+bike
lundi	16h00 - 16h45	16h00 - 17h00	11h15 - 12h00		10h15 - 11h00	10h15 - 11h00	
mardi			15h30 - 16h15 18h30 - 19h15		12h15 - 13h00		19h15 - 20h00
mercredi			12h30 - 13h15 17h00 - 17h45	18h30 - 19h15	17h45 - 18h30	12h30 - 13h15	
vendredi	9h30 - 10h15	9h30 - 10h30	11h15 - 12h00 17h45 - 18h30 18h30 - 19h15	12h30 - 13h15		12h30 - 13h15	10h15 - 11h00
samedi				9h00 - 9h45			



Aqua'Bike
Activité de vélo aquatique
A partir de 16 ans



Circuit Training
Atelier sous forme de parcours :
trampoline, boxing,
tapis de course, Aqua'Bike



Aqua' Training
Activités combinant 20 minutes d'Aqua'Bike
et 20 minutes d'autres exercices



Velaqua + jogging / Velaqua + bike
Vélo aquatique flottant
insubmersible, sans pédale
+ 20 minutes de course à pied ou vélo

ACTIVITES ENFANTS

	Ecole de natation	Aqua'Mômes
lundi	17h15 - 18h00 17h15 - 18h00	
mercredi	14h00 - 14h45 15h15 - 16h00	
jeudi	17h15 - 18h00	
samedi		10h00 - 10h30 10h30 - 11h30



Ecole de natation
Apprentissage des nages pour les + de 7 ans



Ecole de natation
Découverte et familiarisation avec le milieu aquatique pour les 5-7 ans



Aqua' Mômes
Exploration du milieu aquatique avec les parents pour les 6 mois-2 ans



Aqua' Mômes
Jeux avec les parents pour les 2-8 ans dans un bassin transformé en espace ludique