

COURS COLLECTIFS*

DU 5 NOV. AU 6 JANVIER

ABONNEMENT MENSUEL

Cours collectifs en illimité € 35 €/mois

Cours collectifs en illimité + Abonnement " En liberté " € 55 €/mois

À LA SÉANCE

Cours collectifs en salle ou extérieur 60 min € 15 €

Abonnement - 10 séances € 120 €

Abonnement - 20 séances € 210 €

ABONNEMENT ACTIVITÉS AQUATIQUES

(Septembre 2018 - Juin 2019 ; fermeture en janvier et début février)

• 1 séance/semaine sur 9 mois € 315 €

• 2 séances/semaine sur 9 mois € 540 €

ABONNEMENT BÉBÉS NAGEURS + APPRENTISSAGE € 252 €

ABONNEMENT COURS APPRENTISSAGE

+ GYM FORME POUR 1 ACCOMPAGNEUR € 320 €

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10H YOGA	10H BÉBÉS NAGEUR	10H BÉBÉS NAGEUR 0/2 ANS	10H > 12H MARCHE NORDIQUE	10H SPECIAL DOS
11H15 CIRCUIT CARDIO ET MUSCULATION SUR APPAREILS	11H AQUAGYM	10H45 BÉBÉS NAGEUR 0/2 ANS		11H CIRCUIT TRAINING EN EXTERIEUR
12H15 BARRE AU SOL	12H AQUABIKING	11H30 BÉBÉS NAGEUR 2/4 ANS	12H15 YOGA	12H15 YOGA
	12H45 AQUABIKING	12H20 AQUABIKING		
		13H45 GYM FORME		14H > 15H30 MARCHE ET RESPIRATION
	14H15 AQUA PILATE	13H40 COURS 4/6 ANS		
	15H PILATES	14H35 GYM FORME	15H CIRCUIT TRAINING	
	15H15 AQUAGYM	14H30 COURS 4/6 ANS		
16H GYM BALL	16H BARRE AU SOL	15H25 GYM FORME	16H PILATES	16H GYM BALL
17H CIRCUIT TRAINING	16H AQUAPHOBIE	16H15 SPECIAL DOS		
18H PILATES	16H45 AQUAFORCE	16H10 COURS +6 ANS	17H15 YOGA	17H CIRCUIT CARDIO ET MUSCULATION SUR APPAREILS
	17H SPECIAL DOS	17H AQUA PILATE		
	17H30 AQUABIKING	17H15 GYM BALL	18H30 FITNESS DANSE	18H PILATES
	18H CIRCUIT TRAINING	17H50 AQUABIKING		
19H05 AQUABIKING	18H15 AQUAFITNESS	18H30 YOGA	19H05 AQUABIKING	
19H50 AQUAFITNESS	19H FUSION PILATES, YOGA	19H30 CIRCUIT CARDIO ET MUSCULATION SUR APPAREILS	19H50 AQUAGYM	
	19H05 AQUABIKING			
	19H50 AQUABIKING			

■ Activités d'endurance, travail cardio respiratoire

■ Activités de renforcement musculaire

■ Activités douces de renforcement

■ Activités aquatiques

* En fonction des conditions météorologiques, les marches sont susceptibles d'être annulées sans préavis.