

	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI			DIMANCHE		
	PISCINE	GYMNASE	CARDIO	PISCINE	GYMNASE	CARDIO	PISCINE	GYMNASE	CARDIO	PISCINE	GYMNASE	CARDIO	PISCINE	GYMNASE	CARDIO	PISCINE	GYMNASE	CARDIO	PISCINE	CARDIO	
08:00																			08:00 BÉBÉS NAGEURS		08:00
09:00	09:15 AQUAGYM	09:00 YOGA DYNAMIQUE		09:15 AQUABIKE MINCEUR	09:00 PILATES		09:00 AQUABIKE LIBRE			09:15 AQUABIKE MINCEUR			09:15 AQUAGYM	09:00 YOGA AÉRIEN		09:15 AQUABIKE MINCEUR	09:00 YOGA DYNAMIQUE		08:40 BÉBÉS NAGEURS		09:00
10:00	10:15 AQUADOUCE	10:00 CAF		10:15 AQUAFITNESS			10:15 AQUABIKE TONIC			10:15 AQUAGYM	10:00 PILATES		10:15 AQUABIKE LIBRE	10:00 YOGA DYNAMIQUE		10:15 AQUABIKE TONIC	10:00 MÉDITATION		09:20 BÉBÉS NAGEURS		10:00
11:00	11:15 AQUABIKE LIBRE						11:15 AQUABIKE LIBRE			11:15 AQUABIKE LIBRE	11:00 STRETCHING		11:15 AQUABIKE LIBRE			11:15 AQUA CAF	11:00 QI QONG		11:15 AQUABIKE TONIC		11:00
12:00	12:15 AQUABIKE TONIC			12:15 AQUA CAF	12:30 YOGA AÉRIEN		12:15 AQUABIKE MINCEUR	12:30 100% ABDOS		12:15 AQUA FIT MIX			12:15 AQUABIKE TONIC	12:30 PILATES							12:00
13:00		12:30 PILATES																			13:00
14:00																					14:00
15:00	15:00 AQUABIKE LIBRE																				15:00
16:00																					16:00
17:00	17:00 AQUABIKE LIBRE			17:00 AQUABIKE LIBRE						17:00 AQUABIKE LIBRE											17:00
18:00		18:00 GYM BALL		18:00 AQUABIKE LIBRE	18:00 RENFO		18:00 AQUABIKE LIBRE	18:00 PILATES		18:00 AQUABIKE LIBRE	18:00 CAF		17:15 AQUAFITNESS	17:00 RENFO		18:15 AQUABIKE MINCEUR	18:00 PILATES				18:00
19:00	19:15 AQUAGYM	19:00 RENFO		19:15 AQUABIKE MINCEUR	19:00 PILATES	19:00 CIRCUIT TRAINING	19:15 AQUA CAF	19:00 GYM BALL		19:15 AQUABIKE MINCEUR	19:00 YOGA DOUX	19:00 CIRCUIT TRAINING									19:00
20:00	20:15 AQUABIKE MINCEUR			20:15 AQUABIKE TONIC	20:00 STRETCHING			20:00 YOGA DYNAMIQUE		20:15 AQUABIKE TONIC											20:00

PISCINE	
	<p>AQUADOUCE Faible intensité - Accessible à tous. Cours d'entretien complet de faible intensité, en musique. Gymnastique douce et relaxante, musculation légère, étirements et assouplissements.</p>
	<p>AQUACYM Intensité modérée - Accessible à tous. Découverte de la gymnastique aquatique. Idéal pour garder la forme. Travail de coordination, d'endurance musculaire et cardiovasculaire.</p>
	<p>AQUA C.A.F Intensité modérée à soutenue - Accessible à tous. Travail de répétition de mouvements et de mini-enchaînements pour un raffermissement des Cuisses, des Abdominaux et des Fessiers.</p>
	<p>AQUAFITNESS Intensité soutenue - Accessible à un public confirmé. Séance dynamique, basée sur un travail cardio-vasculaire, favorisant la condition physique et permettant de redéfinir votre silhouette.</p>
	<p>AQUA FIT MIX Intensité soutenue - Accessible à un public confirmé. Séance dynamique mêlant tonification, renforcement, endurance musculaire et engagement cardio-respiratoire sous forme d'ateliers complémentaires et variés.</p>
	<p>AQUABIKE LIBRE Accessible à tous. Seul(e) ou accompagné(e), goûtez aux bienfaits de l'aquabike en toute indépendance - <u>séance surveillée non animée.</u></p>
	<p>AQUABIKE MINCEUR Intensité modérée - Accessible à tous. Cours collectif avec travail individualisé, axé sur la réduction de la masse grasseuse grâce au <u>cardio-fréquencemètre</u>. A consommer sans modération.</p>
	<p>AQUABIKE TONIC Intensité soutenue Accessible à un public confirmé. Pédalez au rythme de la musique. Cours idéal pour affiner votre silhouette et renforcer vos performances cardiovasculaires.</p>

NATATION (abonnements spécifiques)	
	<p>BÉBÉS NAGEURS à partir de 6 mois Séance de 40 minutes basée sur les découvertes sensorielles, les activités locomotrices, le développement psychoaffectif et l'éveil social. Les activités se font en groupe, en présence d'un ou des 2 parents, et avec un animateur. Le bébé n'apprend pas à nager mais à jouer et à s'épanouir dans l'eau. <u>3 horaires : 8h, 8h40 et 9h20, uniquement les dimanches.</u></p>
	<p>COURS COLLECTIFS NATATION ENFANTS Débutant à confirmé A partir de 3-4 ans : familiarisation et sécurité. A partir de 5 ans : Prémices de l'apprentissage. A partir de 6 ans : apprentissage des nages codifiées et perfectionnement</p>
ESPACE CARDIO	
	<p>CIRCUIT TRAINING Intensité modérée à soutenue - Accessible à tous. Cours cardio-vasculaire pour vous familiariser avec tout le parc machine et améliorer votre condition physique.</p>
	<p>CARDIO-TRAINING Accessible à tous. Séance en autonomie et obligatoirement sur réservation. Profitez du plateau technique (tapis, cross trainer, rameur, vélo..) <u>de 8h à 21h.</u></p>
GYMNASE	
	<p>QI GONG Faible intensité - Accessible à tous Gymnastique traditionnelle chinoise et science de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle, qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.</p>
	<p>STRETCHING Faible intensité Accessible à tous. Séance d'étirements.</p>
	<p>MÉDITATION Faible intensité - Accessible à tous. Elle consiste à observer le mouvement des sensations ou de la respiration dans le moment présent, pour parvenir à connaître et comprendre l'état de notre conscience.</p>

GYMNASE	
	<p>YOGA DOUX Faible intensité - Accessible à tous. Yoga lent, doux et méditatif, qui permet de se relâcher, se détendre en profondeur, de travailler sur les tissus profonds et sur nos méridiens énergétiques, basé sur la Médecine chinoise.</p>
	<p>YOGA DYNAMIQUE Intensité modérée C'est un yoga idéal pour mêler renforcement musculaire, souplesse, équilibre et apaisement du mental.</p>
	<p>YOGA AÉRIEN Pour aller plus loin dans la pratique de la gym suspendue, le yoga aérien vous permet de retrouver des enchaînements du yoga classique et parfois prendre plus de hauteur.</p>
	<p>PILATES Pratique sportive, tant physique que mentale, qui comprend plus de 500 exercices permettant d'améliorer sa force et sa souplesse.</p>
	<p>GYM BALL Intensité soutenue - Accessible à un public confirmé. Cours de renforcement musculaire basé sur l'équilibre et le gainage à l'aide d'un ballon.</p>
	<p>RENFO Intensité soutenue - Accessible à un public confirmé. Programme varié sous forme d'ateliers utilisant différents matériels pour muscler l'ensemble du corps (force, résistance, etc.).</p>
	<p>CAF Intensité soutenue - Accessible à un public confirmé (Cuisses, Abdominaux, Fessiers) : En rythme, avec ou sans accessoires, renforce, modèle et tonifie le bas du corps.</p>
	<p>100% ABDOS Faible intensité - Accessible à tous Gymnastique traditionnelle chinoise et science de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle, qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.</p>