

	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 PILATES		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			12:15 AQUABIKE MINCEUR			12:15 AQUA FIT MIX			12:15 AQUABIKE TONIC								12:00
13:00		12:30 PILATES			12:30 GYM BALL			12:30 100% ABDOS						12:30 PILATES							13:00
14:00										13:15 AQUABIKE LIBRE											14:00
15:00	15:00 AQUABIKE LIBRE																				15:00
16:00																					16:00
17:00	17:00 AQUABIKE LIBRE	17:00 PILATES		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><b>AQUADOUCE</b> 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><b>AQUACYM</b> 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><b>AQUA C.A.F</b> 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><b>AQUAFITNESS</b> 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><b>AQUA FIT MIX</b> 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><b>AQUABIKE LIBRE</b> 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><b>AQUABIKE MINCEUR</b> 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><b>AQUABIKE TONIC</b> 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><b>BÉBÉS NAGEURS</b> 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><b>COURS COLLECTIFS NATATION ENFANTS</b> 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><b>CIRCUIT TRAINING</b> 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><b>CARDIO-TRAINING</b> 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><b>QI GONG</b> 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><b>STRETCHING</b> Faible intensité Accessible à tous. Séance d'étirements.</p>
	<p><b>MÉDITATION</b> 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><b>YOGA DOUX</b> 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><b>YOGA DYNAMIQUE</b> Intensité modérée C'est un yoga idéal pour mêler renforcement musculaire, souplesse, équilibre et apaisement du mental.</p>
	<p><b>YOGA AÉRIEN</b> 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><b>PILATES</b> Pratique sportive, tant physique que mentale, qui comprend plus de 500 exercices permettant d'améliorer sa force et sa souplesse.</p>
	<p><b>GYM BALL</b> 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><b>RENFO</b> 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><b>CAF</b> 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><b>100% ABDOS</b> Intensité soutenue - Accessible à tous Renforcement complet de la ceinture abdominale en musique</p>