

	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	08:15 AQUABIKE LIBRE			08:15 AQUABIKE LIBRE	08:15 YOGA THERAPEUTIQUE		08:15 AQUABIKE LIBRE			08:15 AQUABIKE LIBRE	08:15 YOGA THERAPEUTIQUE		08:15 AQUABIKE LIBRE						08:30 BEBES NAGEURS		08:00
09:00	09:15 AQUAGYM	09:00 PILATES			09:00 YOGA DYNAMIQUE		09:15 AQUAGYM			09:15 AQUAFITNESS	09:00 STRETCHING		09:15 AQUAGYM	09:00 PILATES		09:15 AQUABIKE MINCEUR	09:00 YOGA AERIEN		09:15 BEBES NAGEURS		09:00
10:00		10:00 GYM SUSPENDUE		10:15 AQUAFITNESS	10:00 STRETCHING		10:15 AQUABIKE MINCEUR	10:00 PILATES			10:00 PILATES		10:15 RUMILLY ACCUEIL			10:15 AQUABIKE TONIC	10:00 YOGA DOUX		10:15 AQUAGYM		10:00
11:00	11:00 AQUABIKE LIBRE			11:00 AQUABIKE LIBRE			11:00 AQUABIKE LIBRE			11:00 AQUABIKE LIBRE			11:00 AQUABIKE LIBRE				11:00 MEDITATION		11:15 AQUABIKE TONIC		11:00
12:00				12:15 AQUA CIRCUIT TRAINING			12:15 AQUABIKE TONIC			12:15 AQUABIKE MINCEUR			12:15 AQUAFITNESS								12:00
13:00		12:30 RENFO			12:30 PILATES						12:30 YOGA DYNAMIQUE			12:30 GYM BALL							13:00
14:00	14:00 AQUABIKE LIBRE																				14:00
15:00				15:00 AQUAGYM																	15:00
16:00	16:15 AQUABIKE LIBRE																				16:00
17:00	17:15 AQUAFITNESS			17:15 AQUABIKE LIBRE						17:15 YOGA AERIEN			17:15 AQUABIKE LIBRE			17:15 AQUABIKE MINCEUR	17:00 PILATES				17:00
18:00	18:15 AQUABIKE LIBRE	18:00 GYM SUSPENDUE		18:15 AQUA CAF	18:00 PILATES					18:00 GYM BALL		18:15 AQUAFITNESS			18:15 AQUABIKE LIBRE						18:00
19:00	19:15 AQUA CIRCUIT TRAINING	19:00 GYM BALL	19:15 CIRCUIT TRAINING	19:15 AQUABIKE MINCEUR	19:00 YOGA AERIEN		19:15 AQUA CAF	19:00 PILATES		19:15 CIRCUIT TRAINING		19:15 AQUABIKE MINCEUR	19:00 PILATES								19:00
20:00	20:15 AQUABIKE MINCEUR						20:15 AQUABIKE MINCEUR						20:00 STRETCHING								20:00

PISCINE	
	<p><b>AQUADOUCE</b> <b>Faible intensité - Accessible à tous.</b> Cours d'entretien complet de faible intensité, en musique. Gymnastique douce et relaxante, musculation légère, étirements et assouplissements.</p>
	<p><b>AQUAGYM</b> <b>Intensité modérée - Accessible à tous.</b> 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> <b>Intensité modérée à soutenue - Accessible à tous.</b> Travail de répétition de mouvements et de mini-enchaînements pour un raffermissement des Cuisses, des Abdominaux et des Fessiers.</p>
	<p><b>AQUAFITNESS</b> <b>Intensité soutenue - Accessible à un public confirmé.</b> Séance dynamique, basée sur un travail cardio-vasculaire, favorisant la condition physique et permettant de redéfinir votre silhouette.</p>
	<p><b>AQUA CIRCUIT TRAINING</b> <b>Intensité modérée à soutenue</b> Le circuit training aquatique est une méthode d'entraînement qui consiste à enchaîner plusieurs ateliers dans le but d'améliorer la force et l'endurance.</p>
	<p><b>AQUABIKE LIBRE</b> <b>Accessible à tous.</b> 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> <b>Intensité modérée - Accessible à tous.</b> Cours collectif avec travail individualisé, axé sur la réduction de la masse graisseuse grâce au <u>cardio-fréquencemètre</u>. A consommer sans modération.</p>
	<p><b>AQUABIKE TONIC</b> <b>Intensité soutenue Accessible à un public confirmé.</b> Pédalez au rythme de la musique. Cours idéal pour affiner votre silhouette et renforcer vos performances cardiovasculaires.</p>

NATATION	
	<p><b>BÉBÉS NAGEURS</b> <b>à partir de 6 mois</b> Séance de 45 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>2 horaires : 8h30 et 9h15, uniquement les dimanches.</u></p>
	<p><b>COURS COLLECTIFS NATATION ENFANTS</b> <b>Débutant à confirmé</b> <b>A partir de 3-4 ans :</b> familiarisation et sécurité. <b>A partir de 5 ans :</b> Prémices de l'apprentissage. <b>A partir de 6 ans :</b> apprentissage des nages codifiées et perfectionnement</p>
	<p><b>COURS COLLECTIFS NATATION ADULTES</b> <b>Débutant à initié</b> Apprentissage et perfectionnement de toutes les nages avec un maître-nageur diplômé. Aquaphobie</p>
ESPACE CARDIO	
	<p><b>CIRCUIT TRAINING</b> <b>Intensité modérée à soutenue - Accessible à tous.</b> Cours cardio-vasculaire pour vous familiariser avec tout le parc machine et améliorer votre condition physique.</p>
	<p><b>CARDIO-TRAINING</b> <b>Accessible à tous.</b> Séance en autonomie et obligatoirement sur réservation. Profitez du plateau technique (tapis, cross trainer, rameur, vélo...) <u>de 8h à 20h.</u></p>
GYMNASE	
	<p><b>ERGONOMIE ET LOMBALGIE</b> Pour connaître et préserver son dos, ce cours rassemble des rappels anatomiques, des notions d'ergonomie, suivi d'exercices d'assouplissement et renforcement musculaire simples à reproduire à la maison. <b>1ER lundi du mois uniquement</b></p>
	<p><b>STRETCHING</b> <b>Faible intensité</b> Accessible à tous. Séance d'étirements.</p>
	<p><b>GYM SUSPENDUE</b> <b>Accessible à tous</b> Les hamacs permettent des postures d'étirement et de décompression de la colonne. Permet aussi de travailler la tonification, le gainage et l'équilibre. Le tissu enveloppant et la sensation de flottement en font une gym agréable, ludique et nouvelle, décompression garantie !</p>

GYMNASE	
	<p><b>YOGA THERAPEUTIQUE</b> <b>Faible intensité - Accessible à tous.</b> Idéal pour découvrir, reprendre après une blessure, si vous avez des raideurs ou lorsque vous êtes enceinte. Cette pratique est fondée sur le yoga traditionnel avec un objectif thérapeutique. Ayant pour but de conserver ou préserver un équilibre optimal. Il regroupe des séquences de postures adaptées et accessibles à toutes et tous.</p>
	<p><b>YOGA DOUX</b> <b>Faible intensité - Accessible à tous.</b> 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> <b>Intensité modérée</b> 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>MÉDITATION</b> <b>Faible intensité - Accessible à tous.</b> 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>
	<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> <b>Intensité soutenue - Accessible à un public confirmé.</b> Cours de renforcement musculaire basé sur l'équilibre et le gainage à l'aide d'un ballon.</p>
	<p><b>RENFO</b> <b>Intensité soutenue - Accessible à un public confirmé.</b> Programme varié sous forme d'ateliers utilisant différents matériels pour muscler l'ensemble du corps (force, résistance, etc.).</p>