

Swimcenter	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h	Aqua'Vélo 8h55 - 9h40	Aqua'Mouv 8h55 - 9h40	Aqua'Vélo 8h55 - 9h40	Aqua'Train 8h55 - 9h40	Aqua'Mouv 8h55 - 9h40	Aqua'Bébé 9h15 - 9h45
10h	Aqua'Mouv 10h05 - 10h50	Aqua'Aéro 10h05 - 10h50	Aqua'Aéro 10h05 - 10h50	Aqua'Mouv 10h05 - 10h50	Aqua'Vélo 10h05 - 10h50	Aqua'Aéro 10h15 - 11h00
11h	Aqua'Aéro 11h15 - 12h00	Aqua'Mouv 11h15 - 12h00	Aqua'Mouv 11h15 - 12h00	Aqua'Mouv 11h15 - 12h00	Aqua'Aéro 11h15 - 12h00	Aqua'Eveil 11h00 - 11h35 Aqua'Grenouille 11h35 - 12h10
12h	Aqua'Fast 12h25 - 13h20	Aqua'Vélo 12h25 - 13h10		Aqua'Aéro 12h25 - 13h10	Aqua'Fast 12h25 - 13h20	Aqua'Perf 12h10 - 12h50 Aqua'Grenouille 12h50 - 13h25
13h			Aqua'Perf 13h35 - 14h15			Aqua'Perf 13h20 - 14h00
14h		Aqua'Mouv 14h15 - 15h00	Aqua'Grenouille 14h15 - 14h50 Aqua'Grenouille 14h50 - 15h25			
15h			Aqua'Perf 15h25 - 16h05			
16h	Aqua'Aéro 16h05 - 16h50		Aqua'Eveil 16h05 - 16h40		Aqua'Aéro 16h00 - 16h45	
17h	Aqua'Eveil 17h10 - 17h45 Aqua'Grenouille 17h45 - 18h20	Aqua'Vélo 17h00 - 17h45	Aqua'Fast 17h00 - 17h50	Aqua'Aéro 17h00 - 17h45	Aqua'Grenouille 17h05 - 17h40 Aqua'Eveil 17h40 - 18h15	
18h	Aqua'Aéro 18h30 - 19h15	Aqua'Aéro 18h10 - 18h55	Aqua'Vélo 18h10 - 18h55	Aqua'Vélo 18h10 - 18h55	Aqua'Grenouille 18h15 - 18h50	
19h	Aqua'Train 19h40 - 20h25	Aqua'Vélo 19h20 - 20h05	Aqua'Aéro 19h20 - 20h05	Aqua'Fast 19h20 - 20h05	Aqua'Vélo 19h10 - 19h55	
20h			Aqua'Train 20h30 - 21h15			

*Susceptible de modifications selon le nombre de personnes par cours - Réservation des créneaux obligatoires.
Annulation de réservation de cours possible **12h avant la séance**, au-delà la séance sera décomptée et facturée.

Activités Adultes

- Aqua'Vélo** L'aquabike développe les capacités cardio-vasculaires, l'endurance et permet de muscler les jambes. Le travail dans l'eau tempérée permet de travailler en douceur pour soulager les articulations.
- Aqua'Mouv** AquaGym pour débutants et non sportifs, ce cours de 45 minutes va vous faire renouer avec le sport ! Travail doux et tonique avec quelques temps de pause.
- Aqua'Aéro** L'aquagym & aquafitness s'adresse à tout public et est recommandé par de nombreuses professions médicales telles la kinésithérapie ou l'ostéopathie.
- Aqua'Train** Le cours de cardio training aquatique est une séance de 45 minutes réunissant Aquabike, Aquagym tonique, Aqua step et Aqua trampoline.
- Aqua'Fast** Vous hésitez entre Aquabiking et Aquafitness ? Plus besoin de choisir grâce à notre cours AquaFast qui regroupe ces deux sports en une seule séance ; destiné plutôt aux personnes sportives.

Activités Enfants

- Aqua'Bébé** Aqua'Bébé : Pour les bébés nageurs, découvrez notre cours de 30 minutes et profitez d'un moment d'intimité unique et ludique avec votre enfant.
- Aqua'Eveil** Aqua'Eveil pour les enfants à partir de 3ans, des cours collectifs d'éveil à la natation pour les petits, pour favoriser la motricité de votre enfant dans l'eau et développer ses réflexes en milieu aquatique.
- Aqua'Grenouille** Aqua'Grenouille : cours collectifs de natation de 30 minutes destiné aux enfants à partir de 5ans pour favoriser la motricité de votre enfant dans l'eau et apprendre à nager.
- Aqua'Perf** Aqua'Perf : cours collectif de perfectionnement de 50 minutes.