



Planning Hebdomadaire 2025/2026 cours collectifs (hors apprentissage nage bébés et enfants)

LUNDI	Piscine	Salle
12:00	Nage libre	
13:00	Aqua Pilates	
14:00	Aqua Gym	
15:00	Aqua Bike	
18:30		Aquamaternité
19:15		Pilates débutant
19:30	Aqua Gym	
20:15		Pilates Confirmé
20:30	Aqua Bike	

MARDI	Piscine	Salle
18:00	Aqua Bike	
19:15	Nage libre	
19:30		Stretching
20:30		Renforcement cyclos et joggeurs

MERCREDI	Piscine	Salle
09:00		Pilates
10:00		Abdo-Fessiers Girly
12:00	Nage Libre	
13:45		Ateliers Parents/Enfants
16:30		Yoga Enfants
18:00	Aqua Yoga	Yoga Vinyasa
19:00	Aqua Bike	
19:30		Pilates
20:00	Aqua Combat	
21:00	Aqua Bike	

VENDREDI	Piscine	Salle
13:15	Nage libre	
14:15	Aqua Gym	

DIMANCHE	Piscine	Salle
09:00	Aqua Bike	

JEUDI	Piscine	Salle
09:00	Aqua Gym	
10:00		Zumba Gold
11:30	Aqua Bike	
12:30	Nage libre	
17:00		Breakdance 6/17
18:00	Aqua Bike	
19:00	Aqua GYM	
20:00	Aqua FitMat	

SAMEDI	Piscine	Salle
09:00	Aqua Gym	
10:00	Aqua Bike	
11:00	Aqua Pilates	

Christelle
Gaëlle
Alexa
Marie-Ange

Leslie
Jérôme
Mathieu